Тропинки

Л. Н. Волошина
И. Н. Золотых
Л. В. Корнева
И. В. Куринских

Зимние игры и забавы

для детей 3–7 лет

Методическое пособие

ФГОС

вентана граф

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Предложенные в методическом пособии игровые формы детско-взрослого взаимодействия в зимний период обеспечивают условия для обогащения двигательного опыта детей, создают условия для формирования привычки к здоровому образу жизни у дошкольников. Материалы методического пособия могут быть полезны педагогам дошкольных учреждений при проектировании и реализации части основной образовательной программы, планируемой по инициативе участников образовательного процесса, а также родителям и будущим педагогам дошкольных образовательных организаций.

Методическое пособие соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования.

- Л. Н. Волошина, Л. В. Корнева, И. Н. Золотых, И. В. Куринских
  - ○
  - ○ Введение
  - ○ Готовимся к зимней прогулке
    - ■ Зимние забавы и развитие ребёнка
  - ○ И мчись на всех парусах!
    - ■ Из истории саней
  - ○ Зима пришла – вставай на лыжи
    - ■ Из истории лыж
  - ○ Выбираем санки
    - ■
    - ■ Возраст ребёнка
    - ■ Степень компактности
    - ■ Материал изготовления
    - ■ Металлические санки
    - ■ Складные санки
    - ■ Санки-коляска
    - ■ Деревянные санки
    - ■ Плетёные санки
    - ■ Пластиковые санки
    - ■ Пластиковые санки для самых маленьких
    - ■ Санки-салазки
    - ■ Санки-ледянки
  - ○ Выбираем лыжи
  - ○ Осваиваем зимние виды спорта
    - ■ Учимся ходить на лыжах

- Игры с лыжами на горках
- Учимся кататься на санках
- Первые спуски на санках
- Зимние игры с участием родителей
- Какие детские зимние игры особенно нужны ребёнку?
- Варианты зимних игр с участием родителей «С кочки на кочку»
- Хоккейные забавы
- На лыжах
- Для зимы привычны сани

○ Зимние спортивные праздники и развлечения

-
- Спортивное развлечение «Мороз невелик, да стоять не велит!» (с использованием игр с элементами зимних видов спорта)
- Спортивное развлечение «Мир спорта, игр, затей для родителей, детей» (с использованием игр с элементами зимних видов спорта)
- Спортивное развлечение для детей и родителей «Вот качусь я в санках по горе крутой!» (с использованием игр с элементами зимних видов спорта)
- Спортивный праздник для детей и пап «Хоккейные забавы!»
- Спортивное развлечение для детей и родителей «Пусть свирепствует мороз – состоится лыжный кросс!» (с использованием игр с элементами зимних видов спорта)

○ Приложение

- Приложение 1. План работы с родителями
  -
  - Приложение 2
  - Цветной стадион
  - Катание на санках
  - Солнышко лучистое
  - Снежные крепости
  - Разноцветные колечки, снежный городок
  - Ледяной стадион
  - Лабиринт и снежные дорожки
  - Упражнения с лыжами

○ Список источников

Л. Н. Волошина, Л. В. Корнева, И. Н. Золотых, И. В. Куринских Зимние игры и забавы для детей 3–7 лет

© Волошина Л. Н., Золотых И. Н., Корнева Л. В., Куринских И. В., 2016
© Издательский центр «Вентана-Граф», 2016

* * *

Введение

Игра всегда являлась самым привлекательным для детей видом деятельности. Потребность ребёнка в движении является одной из его базовых потребностей и вызывает необходимость его участия в подвижных и спортивных играх, в организации двигательной активности, особенно в холодный период года, когда по ряду причин активность значительно снижается. Зима дарит ребёнку возможность бегать на лыжах, кататься на санках, скользить на коньках по ледяным дорожкам, играть в хоккей. А это не только весело и интересно, но и полезно!

В данном методическом пособии уделено внимание созданию условий для удовлетворения потребности дошкольников в активном движении. Предложенные методические материалы могут быть использованы педагогами при проектировании той части основной общеобразовательной программы дошкольного образования, которая формируется посредством действий участников образовательных отношений.

При этом авторы методического пособия рекомендуют воспитателям ориентироваться на парциальные программы «Играйте на здоровье!» (2015) и «Выходи играть во двор» (2015), игровые технологии физического воспитания, технологии разновозрастного игрового взаимодействия и взаимообучения, в которых нашли отражение российские спортивные традиции и ценностные ориентиры.

Как показала многолетняя экспериментальная работа детских садов Белгородской области, использование игровых технологий способствует развитию двигательных способностей дошкольников, удовлетворению потребности самостоятельного выбора действия и партнёров, а также стимулирует инициативность и активность ребёнка.

Авторы методического пособия рекомендуют воспитателям включить в содержание регионального компонента основной образовательной программы зимние подвижные игры и игровые упражнения, не только соответствующие принципам развивающего обучения, но и отражающие национальные традиции. В зависимости от погодных условий и интересов детей педагоги могут использовать их при планировании и реализации образовательной деятельности и активного отдыха (образовательная область «Физическое развитие»).

Мы учли, что игра как форма активности занимает значительное место в жизни дошкольника, является источником положительных эмоций, способствует развитию ребёнка,

формированию здорового образа жизни. Отсутствие жёсткой регламентации действий и вариативность создают условия для развития самостоятельности, творчества дошкольника.

Организация игровой деятельности в методическом пособии чаще всего представляет собой комплекс различных двигательных действий. В данном случае это двигательные действия с использованием санок, лыж, клюшек, помогающие обогащать двигательный опыт детей, развивать их способности, укреплять здоровье. Вместе с тем для предложенных в пособии подвижных игр характерна высокая интеллектуальная динамичность, связанная с решением внезапно возникающих задач. Она является важнейшим фактором развития координации движений, познавательных и двигательных способностей.

Охрана и укрепление здоровья детей, их физическое воспитание требуют тесного взаимодействия дошкольной организации и семьи. Изучение этого вопроса показывает, что необходимо находить такие формы взаимодействия с семьями воспитанников, которые позволили бы достигнуть реального сотрудничества. Ни одна, даже самая лучшая здоровьесберегающая программа, не сможет дать полноценных результатов, если она не будет реализована дошкольной организацией совместно с семьёй дошкольника и если в детском саду не будет создано детско-взрослое сообщество. Для данного сообщества должны быть характерны содействие друг другу и внимание, в нём должны быть учтены возможности и интересы каждого участника, его права и обязанности.

Совместная работа дошкольной организации с семьёй при реализации вариативной части образовательной области «Физическое развитие» должна основываться на следующих положениях, определяющих её содержание, организацию и методику.

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребёнка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приёмами физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной организации, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с конкретным планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребёнка в дошкольном учреждении.

3. Индивидуальный подход к каждому ребёнку и к каждой семье на основе учёта их интересов и способностей.

4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики.

5. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.

Включение в образовательный процесс разработок, представленных в данном пособии, предполагает решение программных образовательных, развивающих, оздоровительных задач в совместной деятельности взрослого и детей, а также в самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при организации режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

По мнению авторов пособия, дети обязательно проявят интерес к зимним праздникам и развлечениям, отражающим текущие события, жизнь детского коллектива, увлечения и интересы всех участников образовательных отношений.

Предлагаемые рекомендации по организации детско-взрослого спортивно-игрового взаимодействия в холодный период года, способствуют созданию необходимых условий для оздоровления и развития ребёнка.

Несомненно, что живое участие родителей в двигательной деятельности является хорошим примером для детей по формированию привычек здоровьеориентированного поведения и способствует самореализации каждого и взаимообогащению всех участников образовательных отношений.

Авторы пособия искренне желают педагогам, родителям, детям играть зимой с удовольствием, увлечением и пользой для здоровья.

Доктор педагогических наук, профессор

Л. Н. Волошина

Готовимся к зимней прогулке

Зимние забавы и развитие ребёнка

Предложите родителям вспомнить, когда они в последний раз гуляли с ребёнком, именно гуляли, а не прогуливались от детского сада до дома, совмещая эту «прогулку» с походом по магазинам. Зимние прогулки в выходные дни – это прекрасная возможность более тесно пообщаться с ребёнком после трудовой недели, получить эмоциональную и физическую разгрузку. Кроме того, необходимо дать родителям понять, что разнообразные виды активного зимнего отдыха, подвижные игры на воздухе имеют большое значение для всестороннего гармоничного развития ребёнка, закаляют его организм и не менее полезны самим родителям.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

ЗАБАВА, – ы, ж. Развлечение, игра.

(Толковый словарь русского языка под редакцией С. И. Ожегова)

Чтобы понять, какова роль зимних забав в развитии ребёнка, необходимо обратить внимание на особенности детской физиологии. В отличие от взрослого человека, ребёнок дышит более часто и поверхностно. Поверхностное дыхание ухудшает вентиляцию лёгких и вызывает в них застой воздуха. Чтобы избежать этого, ребёнку необходимо часто находиться на открытом воздухе. Поэтому так полезны прогулки, в течение которых двигательной активности детей уделяется достаточно времени. Также на растущий организм ребёнка благоприятно влияют занятия такими видами спорта, как ходьба, бег, велосипед, а зимой – лыжи, коньки. При занятиях этими видами спорта происходит ритмичное сокращение больших групп мышц, увеличивается расход энергии, кровь быстрее насыщается кислородом. Это, в свою очередь, ускоряет обмен веществ.

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

Здоровье человека – объективное состояние и

субъективное чувство полного физического, психического и социального комфорта.

Итак, игровые упражнения, игры на открытом воздухе не только приносят детям радость, но и полезны для их здоровья. Так, катание на коньках рекомендуется с 5–6 лет, хотя некоторые родители ставят детей на коньки уже в 1,5–2 года. Данный вид зимнего отдыха способствует развитию ловкости, гибкости, чувства равновесия, координации движений, укреплению мышц голеней и бёдер. Можно не заострять внимание на эстетической ценности данного вида спорта, достаточно будет посмотреть на ребёнка через несколько лет после начала занятий.

Лыжами, в том числе горными, ребёнок также может заниматься с 4–6 лет, хотя во многих горных странах дети встают на лыжи уже в 2–3 года. Ходьба на лыжах способствует развитию скоростно-силовых качеств ребёнка, всех групп мышц, формированию умения координировать движения рук и ног, тренирует выносливость. Но необходимо учитывать, что дети быстро утомляются, выполняя однообразные действия, поэтому на начальном этапе занятий лыжная дистанция не должна быть очень длинной. Конец дистанции желательно как-то обозначить, например, попросить ребёнка дойти до снеговика, до снежной крепости, до дерева и т. д. Затем можно провести соревнование с участием родителей и других детей, организовать эстафету.

Всем известно, что дети очень любят кататься с горки. Ребёнок может отправиться на горку на лыжах, но поначалу ему может быть страшно спуститься. В этом случае нужно отвлечь ребёнка от самого процесса спуска каким-нибудь дополнительным заданием. Так, ребёнку будет интересно проехать во время спуска с горки через ворота из лыжных палок. Ребёнок может проявить интерес к разнообразным видам движений (ходьба и бег по снежному лабиринту, лазание по снежным валам, спуск с горок и т. д.) благодаря различным снежным постройкам. Например, во время прогулки можно предложить построить снежный домик, и в следующий раз ребёнок охотно побежит по лыжне его проведать.

С горки можно съезжать не только на лыжах, но и на санках. Делать это дети могут по-разному: сидя на санках верхом, лёжа на животе, лёжа на спине или стоя на коленях. Можно усложнить задание, построив на спуске ворота из снега или прутиков. Раз за разом проезжая через эти ворота, дети будут постепенно учиться управлять санками. Также можно предложить ребёнку на спуске собрать игрушки, расставленные вдоль склона. Группу детей обязательно заинтересуют разнообразные игры-эстафеты с

санками, например такие, как гонки на санках. Несколько детей с санками становятся на линию старта, одни садятся на санки, другие должны их везти. Также детей обязательно заинтересует игра «Быстрые санки». Санки ставятся в шеренгу на исходную линию, дети ложатся на живот и по сигналу начинают двигать санки вперёд как можно быстрее, отталкиваясь от снега обеими руками.

Хорошо развивают чувство равновесия и координацию движений ребёнка упражнения на ледяной дорожке и снежном валу. Можно предложить ребёнку выполнить во время скольжения по ледяной дорожке различные задания: проскользить на двух ногах, балансируя при этом руками; присесть на спуске и снова встать; поднять во время скольжения какой-нибудь предмет. При этом взрослый должен обязательно находиться рядом и страховать ребёнка по мере необходимости.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Заливать ледяную дорожку нужно при температуре не менее 3–4 ˚С, лучше в ясную безветренную погоду.

Оказывается, даже такая знакомая всем нам забава, как игра в снежки, – вовсе не бесполезное и бессмысленное занятие. Вылепливая снежок, ребёнок развивает мелкую моторику; метая его в неподвижную или перемещающуюся цель – развивает глазомер и учится соотносить результат своего действия с приложенными усилиями. А какая ловкость нужна, чтобы вовремя увернуться от снежка!

Таким образом, используя минимум средств, можно развить у ребёнка важнейшие физические качества, такие как скорость, сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия, ловкость, сноровка и т. д. В процессе спортивной игры ребёнок не только овладевает «азбукой движений», но и пополняет резервы своего здоровья.

К тому же совместный активный отдых взрослых и детей способствует формированию общих взглядов, проявлению доверия и взаимопонимания. Необходимо понимать, что родители зачастую преувеличивают возможности детского сада и воспитателей, целиком и полностью доверяя им физическое воспитание своих детей. Необходимо убедить родителей в том, что им необходимо взять часть забот на себя, и дать им поверить в их собственные силы и возможности.

И мчись на всех парусах!

Из истории саней

Издавна санки были любимейшим зимним развлечением и детей и взрослых. Как весело мчаться вниз с большой раскатанной горы! Сердце замирает перед высоким прыжком, взлетают санки, поднимают на мгновенье своих седоков в воздух и мчатся дальше.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

САНИ ж., мн. санки, саночки; санишки; санищи; вообще, полозья, на коих скользит, едет груз по наклонному или вообще по гладкому пути.

(Толковый словарь живого великорусского языка В. Даля)

В XVIII веке пользовались популярностью сани с парусом. На них совершали прогулки по крепкому льду озёр и прудов. Яркое зимнее солнце. По сверкающей ледяной глади пруда летят нарядные, украшенные резьбой сани. За ними другие, третьи… Смех, звонкий, как прозрачные синие льдинки, летит по воздуху. Это совершает прогулку императрица Екатерина со своей свитой.

Но самыми ходовыми в то время были обычные двухполозные сани – единственное транспортное средство во время долгой зимы. В сани запрягали лошадей и быков, а на Севере – собак. Сани китайского императора были закрытыми, а тащили их восемь слуг, обутых в башмаки с длинными гвоздями на подошвах.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Если спросить, какое изобретение человека самое древнее, все, наверное, назовут колесо, а ведь сани древнее колеса!

На протяжении XX века конструкция саней постоянно совершенствовалась. В 1908 году русский инженер А. С. Кузин снабдил сани авиационным двигателем. Первые аэросани могли развивать скорость до 70 км/ч. Другой конструктор,

А. Н. Туполев, в 60-е годы изобрёл сани-амфибии. Такие сани могут не только ездить по снегу и льду, но и плавать по воде. В 1935 году были предприняты попытки поставить сани на лыжные полозья. Так появились первые снегокаты – своеобразные гибриды санок и лыж. Со временем они были снабжены тормозом, рулём и даже мотором.

И сейчас нам есть из чего выбрать. Очень интересно кататься на санках с рулевым управлением. Ими можно управлять, как автомобилем, поворачивать, выдвигая то левый, то правый полоз. И тормозить на них нужно с помощью специального устройства, а не ногой.

У любых саней есть две основные части – полозья и сиденье – жёстко скреплённые между собой. Кажется, трудно изобрести что-то новое. Но однажды появилась идея сделать это соединение не жёстким, а упругим. Дуговая перемычка, выполненная из листовой стали, соединяет полозья с сиденьем. Сталь упругая, и соединение работает как рессора. Стоит привстать – санки подпрыгнут, кататься на них не только весело, но и удобно.

Не так давно в Германии придумали санки «юмбо» – это надувная подушка из прочного, но очень лёгкого синтетического материала. Санки устойчивы и скользят по любому снегу. Эти «пневмосанки» смягчают удары во время быстрой езды и столкновений, а ещё не дают ездокам замёрзнуть. В сложенном виде такие сани вместе с насосом легко помещаются в небольшой сумке.

Есть санки на лыжах с сиденьем, тормозом, рулём и тремя полозьями. Есть санки на роликах; когда нет снега, переднюю часть санок можно приподнять с помощью верёвки, и они покатятся на колёсиках.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Санный спорт – это соревнования в скоростном спуске на одноместных или двухместных санях по заранее подготовленной трассе длиной 800–1200 м. Спортсмены располагаются на санях на спине, ногами вперёд. Управление санями производится с помощью изменения положения тела. Трассы должны иметь 11–18 виражей (минимальный радиус – 8 м), с шириной ледового жёлоба 130–150 см, с перепадами высот 70–120 м.

Популярность саней настолько велика, что они включены в

программу зимних Олимпийских игр. Соревнования по санному спорту включены в программу зимних Олимпийских игр с 1964 года. Дисциплины: одноместные сани (мужчины и женщины), двухместные (микс) сани.

Может быть, и среди детей, с которыми вы работаете, есть будущий чемпион! А пока блестит за окнами январский снежок, можно потренировать детей на самых простых снежных горках, которых хватает и в городских парках, и на деревенских окраинах.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

ЛЫЖА ж. одна из парных дощечек, подвязываемых под подошвы, для ходу по насту, по окрепшему снегу. Она около 2,5 арш. длины (от ножных пальцев до подбородка), с носка немного вздёрнута, посредине стремя для ноги, а с носка идёт поводок для управления, когда нужно, руками.

(Толковый словарь живого великорусского языка В. Даля)

Зима пришла – вставай на лыжи

Из истории лыж

Лыжи появились около 4–5 тысяч лет назад. Тогда они были нужны в первую очередь для зимней охоты. Некоторые найденные археологами лыжи достигали трёх метров в длину. Другие были разной длины – более короткая лыжа использовалась для отталкивания. Порой к лыже в том месте, где она крепилась к ноге, для тепла привязывали мех.

ОБСУДИТЕ С ДЕТЬМИ!

Снег – одно из самых распространённых явлений природы. Долгая зима и глубокий снег обусловили раннее появление лыж в регионах с холодным климатом. В давние времена добывать пищу и передвигаться от одного поселения к другому зимой было немыслимо без специальных приспособлений для ног, увеличивающих площадь опоры и позволяющих легко и свободно преодолевать снежные сугробы, как преодолевает их лось на своих широких копытах. Так зародилась вынужденная потребность в создании лыж – одного из самых удивительных изобретений первобытного человека.

Одни из самых древних лыж выглядели, как две продолговатые или округлые дощечки. Потом их стали мастерить из толстых веток: ветки сгибали так, чтобы получился овал, а их концы стягивали верёвками из жил животных. Такие лыжи сохранились до наших дней. Только теперь их называют не лыжами, а снегоступами. Они очень популярны в горной Швейцарии. Снегоступы позволяют забираться в такие непроходимые места, куда на обычных лыжах не добраться.

Примитивные лыжи были и у древних сибирских племён, но они, в отличие от современных, не скользили. Никто точно не знает, как к человеку пришла идея создать скользящие лыжи. Быть может, спускаясь со склона, он всё-таки немного проскользил на своих нескользких лыжах, после чего решил их переделать. Но как сделать лыжи скользящими?

Древний человек прежде всего был охотником, и поэтому ему в голову пришло подбить лыжи мехом. Отличная мысль! Лыжи хорошо скользили и не скрипели, а это значит, что человек мог

неслышно подойти близко к зверю. Северные народы и сейчас подбивают лыжи оленьими шкурами.

Русские лыжи – это две парные узенькие дощечки, которые привязывали к обуви. Иногда у лыж был поводок. Он тянулся от носка лыжи, им управляли, когда нужно, руками. Иногда изготавливали лыжи, загнутые не только спереди, но и сзади. Самыми популярными у наших предков были «лыжи-голицы», подбитые шкурами с нижней части ног лося, оленя или жеребёнка. Такие лыжи были хороши тем, что не проскальзывали назад даже на крутых подъёмах.

ЭТО ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ!

Самые древние лыжи хранятся в Лыжном музее в Осло: их длина 110 см, ширина 20 см. Лыжные палки также имеют интересную историю. Оказывается, до конца XIX века лыжники использовали только одну палку. Это связано с тем, что лыжи применялись в основном на охоте и в армии и в одной руке лыжник держал оружие. Первые палки были деревянными или бамбуковыми высотой приблизительно в рост человека.

Отталкивались наши предки только одной палкой, а на склонах спускались, сидя на палке верхом, – для равновесия и торможения. У палки, которой отталкивались, было ещё одно нехитрое приспособление – крючок, которым цеплялись за ветки, поднимаясь в гору.

Лыжи стали невероятно популярны в конце XIX века. Началось повальное увлечение ими. Дамы выходили на лыжню в длинных юбках и больших шляпах. Также появились лыжи, предназначенные для езды вдвоём, которые кавалеры охотно дарили дамам. Но это ещё что! Многие барыни хотели, чтобы их любимые собачки катались вместе с ними, и заказывали мастерам крошечные лыжи для своих любимцев.

О том, что бег на лыжах уже давно стал спортом, знают все. Но, кроме спортивной биографии, есть у лыж и техническая история. Первый в истории чертёж лыж выполнил датчанин Саксо еще в 1644 году. Сначала их изготавливали из цельного дерева, при этом лучшим материалом считалась берёза. Такие лыжи были широкими и короткими. Позже появились клеёные лыжи из нескольких слоёв фанеры с окантовкой по краям. Но постепенно форма лыж менялась, и, наконец, они приняли тот вид, который имеют сейчас.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Лёгкую атлетику справедливо называют «королевой спорта», а бурно развивающийся лыжный спорт среди зимних олимпийских дисциплин – король спорта.

С 1974 года стали очень популярными пластиковые лыжи. Пластиковые лыжи легче и прочнее деревянных, хорошо держат мазь. Это очень важно для спортсменов-лыжников. Но для того, чтобы просто прогуляться по лесу в ясный морозный денёк или покататься с горы, подойдут и простые деревянные лыжи.

Но лыжи – это не только воскресные прогулки всей семьёй по заснеженным просторам, не только соревнования в выносливости, быстроте и ловкости на спортивных трассах. Это ещё и весёлые игры, в которые можно играть на спортивной площадке и во дворе возле дома.

НА ЗАМЕТКУ ВОСПИТАТЕЛЯМ!

Зимой у детей множество развлечений – можно играть в снежки, лепить снеговиков, съезжать с горки на санках, разгребать снег и строить крепости. Зима дарит возможность кататься на лыжах и коньках, играть в хоккей. А это не только весело, но и полезно. Главное – обеспечить ребёнка удобной, тёплой и лёгкой одеждой, обувью и необходимым зимним инвентарём.

Выбираем санки

Снег валится, снег валится
Весело, задорно
Поскорей берите санки
И бегом на горку!

Б. Бикбай

Чтобы зима для малыша не прошла даром, ему обязательно нужен подходящий «транспорт» для катания с гор и обычных прогулок. На первый взгляд, кажется, что выбрать санки проще простого. Полозья с сиденьем – что здесь можно придумать нового? Но огромный выбор на рынке детских и спортивных товаров часто ставит родителей в тупик.

Возраст ребёнка

Этот критерий должен учитываться в первую очередь. Малышам, которых на прогулке катают мамы, подойдут санки со спинкой и ручкой-толкателем. Они дадут маме возможность везти ребёнка перед собой, как в коляске. Есть модели, конструкция которых позволяет менять положение пассажира. Ребёнок может сидеть лицом или спиной вперёд, ручка санок может крепиться спереди или сзади, а полозья загнуты с обеих сторон. Особенно удобно использовать такие санки в ветреную и снежную погоду. Для детей первого года жизни понадобятся ремни безопасности (в отечественных санках они, к сожалению, не предусмотрены), а также не помешают подножка или приподнятое сиденье, чтобы ребёнку было удобнее. Для тепла можно использовать специальный матрасик.

Перевозить ребёнка через дорогу можно только в санках, которые взрослый толкает перед собой. Если взрослый может только тянуть санки с помощью верёвки, то перед тем, как переходить дорогу, ребёнка необходимо высадить из санок. Следует учесть, что по малоснежной дороге с проплешинами асфальта санки едут медленно, поэтому родители должны быть особенно бдительны.

Хорошо, когда санки «растут» вместе с малышом. Для ребят постарше подойдут низкие и достаточно широкие санки без спинки. На них можно кататься с горки (и сидя, и лёжа на животе), сцеплять паровозиком да и просто везти за верёвку. Дети старше трёх лет также могут пользоваться санками-ледянками, снегокатами, снегомобилями и пневмосанями.

Степень компактности

Санки могут быть обыкновенными, складными и трансформируемыми. Если хватает места для хранения санок и выходить с ними на улицу вполне удобно, то габариты и вес санок можно не учитывать. А вот если придётся выкраивать место или спускаться с санками по лестнице, и тем более – ездить с ними в общественном транспорте, лучше приобрести складные или надувные санки, которые практически не имеют веса и в сложенном виде занимают немного места. Неким компромиссом могут стать трансформируемые модели. У них полозья и сиденье остаются неизменными, а ручка, подлокотники и спинка могут сниматься или складываться. Оптимальный вес таких санок – 2–4 кг.

Материал изготовления

Для изготовления санок используются различные материалы. Но любые санки должны обеспечивать удобство «пассажиру» и «водителю», оставаясь при этом безопасными. По материалу изготовления санки бывают нескольких видов:

- металлические;
- деревянные;
- плетёные;
- пластиковые;
- надувные.

Металлические санки

Самые популярные и доступные. Алюминиевые модели с разноцветными продольными или поперечными дощечками на сиденье уже много лет бороздят снежные просторы России. Это санки достаточно прочные, надёжные, без изысков. Полозья изготавливаются из листовой стали, остальные детали каркаса – из алюминиевого сплава. Конструкция санок может быть трубчатой. Трубчатые элементы уменьшают вес санок, хорошо идут по льду и по малоснежной дороге, но широкие плоские полозья всё же обладают лучшей проходимостью (особенно по рыхлому снегу). Вес санок, в зависимости от моделей и дополнительных элементов, – от 2,5 до 5,5 кг.

Складные санки

Предназначены для детей от 1 года до 4 или до 8 лет (в зависимости от конструкции). Трубчатые полозья каркаса надёжно фиксируются в рабочем положении, чтобы санки не могли самопроизвольно сложиться. Мягкое сиденье выполнено из пенополиуретановой набивки, обтянутой цветной рюкзачной тканью. Оно позволяет быстро и компактно складывать сани при перевозке в общественном транспорте. Складные санки очень лёгкие (2 кг) и компактные.

Санки-коляска

Это настоящая коляска на полозьях. Идеальный вариант для детей от 6 месяцев. Но для долгих зимних прогулок такие санки не подходят, так как спать малышу придётся сидя, и он не будет защищён от ветра и снега. Зато эти лёгкие алюминиевые складные санки могут служить отличным зимним дополнением к обычной коляске. Они легко складываются и раскладываются. В сложенном виде практически не занимают места, очень лёгкие (2 кг). У санок-коляски высокое положение мягкого сиденья, есть ремни безопасности и подножка. Санки-коляску родители везут перед собой, поэтому ребёнок всегда на виду. На эти санки можно дополнительно укрепить тёплый конверт для самых маленьких, а на ручку повесить сумку с необходимыми для прогулки мелочами.

Деревянные санки

По внешнему виду они очень похожи на салазки из русских сказок. Имеют классическую форму, а для самых маленьких предусмотрен вариант, выполненный в виде стульчика на полозьях. В основном это светлые санки натуральных цветов, покрытые лаком. Но есть и расписанные под хохлому, украшенные рисунками и аппликациями. Санки изготавливаются из бука – прочного, но тяжёлого дерева. Полозья у них усилены металлическими вставками. Спинка и боковые ограничители защищают малыша от случайного выпадения, а чуть приподнятое сиденье позволяет ребёнку удобно расположить ножки. Такие санки могут иметь ручку-толкатель, но она очень сильно увеличивает их габариты и вес.

Плетёные санки

Санки из лозы классической формы и ретро-дизайна. Их можно найти в мебельных салонах, а порой и в хозяйственных магазинах. Эта модель имеет привлекательный внешний вид, она достаточно оригинальная, лёгкая и ажурная, но очень прочная. Такие санки хорошо скользят и держатся на рыхлом снегу.

Пластиковые санки

Современные пластиковые бобы являются представителями нового поколения детских санок высокого класса. Они изготовлены из высококачественных, морозоустойчивых материалов. Пластиковые санки очень лёгкие, не имеют острых деталей и углов, ударопрочные и послушные в управлении, оснащены стальными полозьями.

Пластиковые санки для самых маленьких

Этот вариант обеспечивает ребёнку безопасность и комфорт. Санки обтекаемой эргономичной формы имеют ремни безопасности, они устойчивые, качественные и стильные. На них можно совершать прогулки, а можно и с горки прокатиться. Санки для самых маленьких рассчитаны только на одного ребёнка. Съёмное сиденье из лёгкого пластика с ремнями безопасности предохраняет малыша от выпадения. Металлическая ручка с удобными прорезиненными накладками легко складывается, а при желании и снимается. Родители могут везти санки за собой с помощью верёвки с ручкой.

Санки-салазки

Катание на санках с горки – одна из самых любимых забав детей дошкольного и школьного возрастов. Специально для спуска с горы разработаны быстрые санки без спинок, подлокотников и ручки-толкателя. Некоторые модели имеют классическую форму, но есть и оригинальные современные разработки. Такие санки могут быть рассчитаны на одного или двух пассажиров. Многие модели выдерживают взрослого человека, поэтому родители могут кататься вместе с ребёнком. К тому же санки настолько лёгкие, что их не тяжело поднимать в гору.

Санки-ледянки

Самые простые ледянки – это пластиковые подкладки для спуска с горки (культурные заменители картонок и портфелей). Ледянки-корытца также предназначены для спуска с горы. Они представляют собой корпус без полозьев с рифлёным сиденьем и упором для ног. Ледянки имеют эргономичные углубления, чтобы ребёнок мог удобно расположиться внутри. Ледянки развивают приличную скорость, поэтому у них есть ручки по бокам и ручной тормоз. Рассчитаны на детей в возрасте от 3–5 лет до того момента, пока не надоедят.

Выбираем лыжи

Приносит удовольствие нам бег –
И просто, и особенно, на лыжах.

Д. Каверин

Кто сказал, что лыжи сейчас не нужны? Бег на лыжах учит ребёнка правильно дышать, способствует укреплению сердечнососудистой системы, развитию вестибулярного аппарата. Ходьба на лыжах закаляет больше, чем любой другой вид спорта. К тому же малышам обязательно понравится быстро скользить по снегу.

Подобрать этот спортивный атрибут – дело не из лёгких. Необходимо учитывать и рост, и вес, и возраст ребёнка, и его интересы. В 3–4 года, когда речь ни о каком профессиональном спорте ещё не идёт, ребёнку подойдут короткие детские лыжи, в длину чуть меньше роста ребёнка (800–900 мм). В качестве самых первых лыж подойдут и лыжи длиной 360–450 мм и шириной 75–80 мм и с притуплённым концом (по типу модели «Гном»).

Сначала детям желательно научиться передвигаться на детских лыжах, сделанных из дерева или дерева и пластика, и только потом переходить на беговые. Очень важно выбрать лыжи и палки по росту.

В зимний день я не скучаю:
Быстро лыжи надеваю,
В руки я беру две палки,
С ветерком играю в салки!

А. Порошин

При выборе лыж ребёнок должен поднять руку и попробовать достать до носка лыж. Если достал, такие будут в самый раз. Палки, поставленные на землю, должны доставать ребёнку до плеча. Необходимо помнить о том, что ходить на слишком длинных или слишком коротких лыжах с палками неподходящей длины очень тяжело.

Быстрее, выше и сильнее –

Девиз у лыжников всегда.
Нет в жизни ничего главнее,
Чем лыжи, палки и снега.

С. Арясов

Специалисты не советуют сразу вручать малышу лыжные палки: учиться держать равновесие лучше сначала без них. Главное в палке – это форма наконечника, благодаря которому осуществляется опора. Для детей делают наконечники в виде звёздочки или кольца. Они не дают палкам глубоко проваливаться в снег. Петли на палках также нужны, ведь без них трудно сильно оттолкнуться или можно даже не удержать палку в руке и потерять её при спуске с горы. Еще один немаловажный элемент лыжного набора – крепления лыж. Пока ребёнок маленький, специальную обувь для катания на лыжах покупать не стоит, поэтому крепления обязательны.

Крепления могут быть «жёсткие» (для лыжных ботинок) и «мягкие» (для валенок или сапожек). Лучше всего для малышей подойдут самые простые крепления – ремни для носка и пятки, которые не позволят лыжам сваливаться. Лучше, если пяточный ремень будет из полоски резины. С такими креплениями ребёнку будет легко надеть лыжи самостоятельно.

Как только юный лыжник достигнет возраста 5–6 лет и освоит лыжи типа «Гном», можно будет подобрать ему более длинные лыжи. Теперь они должны быть примерно на 15 см больше роста ребёнка. Для увеличения скорости скольжения ширина пластиковых лыж должна быть уменьшена до 46–48 мм.

Достигнув возраста семи лет, дети предпочитают выбирать себе лыжи уже не только по внешнему виду, но и по сфере использования. Кто-то любит коньковый ход (без палок), кто-то предпочитает классику, а кому-то нравится и то и другое.

Удобство мягких и полужёстких лыжных креплений заключается в том, что родители могут установить их самостоятельно, не прибегая к помощи специалистов из спортивных магазинов. А вот для установки жёстких креплений потребуется профессионал. Их неправильная установка может привести к падениям и травмам.

Из всех материалов лучше выбирать всё-таки пластик: качество пластиковых лыж действительно очень высокое, и, кроме того, на пластике все дефекты сразу заметны невооружённым глазом. А сколько счастья будет у вашего «лыжника» от лёгкого скольжения пластиковых лыж. Помимо этого, на деревянных или полуметаллических моделях насечки не так эффективны при

нежелательном откате, чем на пластиковых.

Осваиваем зимние виды спорта

Учимся ходить на лыжах

Когда выпадает много снега, настаёт пора кататься на лыжах. При ходьбе на лыжах необходимо одеваться в тёплые и лёгкие спортивные костюмы. На голову можно надеть вязаную шапочку. Нельзя ходить на лыжах в меховой шапке-ушанке, в пальто или шубе. В них жарко и неудобно.

С чего начать? Научимся вначале управлять своими лыжами. С этой целью выполним несколько упражнений.

НАРОДНЫЕ АФОРИЗМЫ

Для всех занятий, прогулок, игр, развлечений на лыжах характерна черта, о которой говорится в русской пословице: «Мороз невелик, да стоять не велит».

Упражнение 1

Стоя на лыжах на снегу, приподнять носок одной лыжи, опустить. Пятка прижата к снегу. То же повторить другой ногой. Упражнение выполнить несколько раз, медленно.

Упражнение 2

Приподнять носок одной лыжи, отвести его в сторону, поставить на снег, затем приставить ногу. То же выполнить другой ногой. Упражнение нужно медленно повторить несколько раз. Сохранять равновесие.

Упражнение 3

Сделать несколько поочерёдных переступаний лыжами. Сначала в одну сторону, потом в другую. Следить за переносом веса тела на опорную ногу.

Родители могут выполнять упражнения вместе с детьми. Задача этих и последующих заданий заключается в том, чтобы с первых шагов стояния и передвижения на лыжах у детей начало формироваться чувство равновесия.

Упражнения можно дополнить игровыми заданиями.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Вот что советует Тамара Раменская, профессор Российской государственной академии физической культуры: «Для первых занятий, посвящённых катанию на лыжах, найдите ровную площадку недалеко от дома. Желательно, чтобы она была хорошо защищена от ветра. Подходящая погода – от –1 до –10 °С. При выборе или прокладке лыжни учитывайте направление ветра – он должен дуть ребёнку в спину»

Упражнение 4

Переступая носками вокруг пяток, нарисовать на снегу солнце. Стараться выполнить рисунок чисто и чётко, расположить «лучики солнца» на одинаковом расстоянии друг от друга.

Далее ребёнок должен научиться переступать вокруг носков лыж. Для этого предназначены следующие задания.

Упражнение 5

Переступать поочерёдно то в одну, то в другую сторону правой и левой пятками лыж. Носок лыжи от снега не отрывать, движение выполнять только пяткой.

Упражнение 6

Переступая вокруг носков лыж, нарисовать снежинку.

После того как дети выполнят и эти задания, можно предложить им попробовать делать приставные шаги на лыжах.

Упражнение 7

С помощью переступаний вправо и влево нарисовать на снегу лесенку.

Упражнение 8

Выполнить лёгкие прыжки на месте на двух лыжах одновременно.

Все предлагаемые упражнения при условии их многократного выполнения понемногу готовят ребёнка к освоению следующего элемента владения лыжами – ступающего шага.

Упражнение 9

Выполнять ступающие шаги поочерёдно правой и левой лыжами, немного смещаясь вправо или влево. Упражнение выполнять медленно.

Упражнение 10

Стоя на лыжах на снегу, поднять носок правой лыжи, согнув ногу в колене. Сделать шаг вперёд, поставить лыжу на снег, сместить вес тела на ногу, которая поставлена впереди, затем приставить другую ногу. Повторить несколько раз.

Теперь, когда отработаны все предложенные задания, можно предложить ребёнку выполнить их в такой же последовательности на небольшом пологом склоне, медленно спускаясь с горки. Но для этого сначала необходимо научить ребёнка принимать основную (среднюю) стойку. Стойка выглядит так: лыжи расположены параллельно, расстояние между ними – одна-две ступни, колени чуть согнуты, туловище наклонено немного вперёд.

Упражнение 11

Выполнить основную стойку на месте. Данное положение принять несколько раз: «Делай раз! Делай два!» Взрослый контролирует, правильно ли дети принимают стойку.

Упражнение 12

Выполняется на месте. Принять основную стойку и попробовать несколько лёгких пружинистых движений в коленных суставах.

Далее ребёнок должен изучить низкую стойку. Она нужна для того, чтобы спускаться с крутых горок. Принять низкую стойку не так уж сложно. Нужно просто глубже сесть из основной стойки (согнуть колени).

Упражнение 13

Выполнить спуск с переходом из низкой стойки в основную. Переход медленно выполнить один раз.

Упражнение 14

Выполнить спуск с многократными пружинистыми приседаниями. Сохранять равновесие на протяжении всего спуска.

Упражнение 15

Попробовать спуститься с горки на одной лыже.

Упражнение 16

Выполнить спуск в основной стойке, руки держать сзади за спиной.

Теперь, когда ребёнок уже уверенно спускается с пологих горок, можно предложить ему выполнить уже известные упражнения на более крутых склонах, а затем усложнить задания.

Упражнение 17

Задача лыжника, спускающегося с горки, – проехать через «ворота».

Ворота могут быть сделаны из любых предметов.

Упражнение 18

Спускаясь в основной стойке по лыжне, надо поймать брошенный навстречу мяч средних размеров. Лучше это сделать в конце спуска.

Для закрепления горнолыжных умений ребёнку остаётся попробовать спуститься с самой крутой горки. Дошкольникам не всегда удаётся справиться со скоростью, иногда надо просто притормозить, поэтому ребёнку необходимо освоить и такой элемент техники, как торможение. Обязательное условие торможения – вес тела всегда должен полностью оставаться на лыже, скользящей прямо, иначе получится поворот, и ребёнок может упасть.

Важно научить ребёнка не только спускаться с горы, но и подниматься вверх по склону. Для этого существует несколько способов.

Подъём ступающим шагом

Применяется на пологом склоне. Шаги должны быть небольшие. Вперёд наклоняться нельзя. Спина должна оставаться прямой. Ноги слегка согнуты в коленях.

Подъём полуёлочкой

Если горка крутая, шагать напрямую трудно. Носок одной лыжи отводится в сторону, пятка остаётся на месте, лыжа ставится на внутреннее ребро, создавая упор. Другая лыжа направлена прямо. Шаги должны быть небольшие.

Подъём ёлочкой

Пятки лыж остаются вместе, носки лыж разводятся в стороны. Лыжи ставятся на канты (внутренние поверхности). Шаги должны быть небольшие. Необходимо сильно опираться на палки.

Подъём лесенкой

Встать боком к горке, лыжи должны стоять вместе параллельно друг другу. Вес тела сосредоточить на ноге, расположенной ниже, поднять лыжу, сместить её в сторону склона, поставить ребром на снег на внешний кант, создавая упор. Перенести вес тела на эту ногу, другую приставить, создав упор.

Когда ребёнок научится хорошо стоять на лыжах и спускаться с горок, ему будет легче научиться передвигаться на лыжах по равнине и по накатанной лыжне. Ребёнок начнёт освоение скользящего шага. При скользящем шаге одна нога небольшим махом выносится вперёд и ставится на снег, и происходит скольжение на этой ноге с постепенным перенесением на неё веса тела. Затем такое же движение выполняется другой ногой.

Нужно обязательно добиваться скольжения на опорной ноге, потому шаг так и называется – «скользящий». Предложите ребёнку, когда он возвращается с прогулки, пробежать небольшой участок немного быстрее. Сразу после прогулки ребёнок должен умыться или принять душ, а потом немного отдохнуть.

Игры с лыжами на горках

Ребёнку будет гораздо интереснее спускаться на лыжах с горки, если он не только будет выполнять упражнения, но и участвовать в увлекательных подвижных играх.

«Коридор»

Спускаясь с горки, дети стараются проехать точно по намеченному пути, не задевая прутики или флажки, которыми обозначен коридор. Дети должны спускаться с горки, меняя положение. Сначала они едут, выпрямившись и держа руки в стороны, затем приседают, а руки вытягивают вперёд.

«Подними предмет»

Игра заключается в том, что на спуске с невысокой горки ребёнок должен, присев и наклонившись, поднять заранее положенный на склоне предмет (еловую шишку, флажок и т. д.). Ребёнок должен объезжать предмет и слева, и справа, поднимая его то левой, то правой рукой.

«На одной лыже»

Дети пробуют спуститься с небольшого ровного склона на одной ноге, приподняв другую коленом вперёд и слегка оторвав лыжу от снега. Для сохранения равновесия они балансируют руками. При потере равновесия ребёнок должен поставить на снег вторую ногу и спускаться на обеих лыжах, а потом снова попробовать скользить на одной ноге. Во время спуска можно попробовать приподнимать то правую, то левую ногу.

Дети могут повторить то же самое парами, втроём или вчетвером, держась за руки. В таком случае им надо постараться скользить в одном направлении и с одинаковой скоростью, чтобы как можно дольше не разрывать цепочку и не упасть.

«Следопыты»

Взрослый заранее прокладывает лыжню длиной примерно 300–500 м. Лыжня должна быть достаточно сложной – иметь неожиданные повороты, небольшие спуски и подъёмы, местами скрываться за кустарниками или деревьями и т. п. Взрослый обозначает направление движения по лыжне яркими метками (флажками, стрелками и т. д.). Игровая задача заключается в том, чтобы самостоятельно пройти по лыжне до финиша, отыскивая путь по ориентирам. Хорошо, если на финише ребят поджидает какой-нибудь сюрприз – разукрашенный снеговик, любимый

мишка, сидящий на снежном кресле, кто-нибудь из взрослых или старших детей, раздающий участникам пробега памятные самодельные значки и т. д.

Учимся кататься на санках

Детей раннего возраста на санках катают взрослые. Трёхлетние дети уже могут самостоятельно везти санки за верёвку, катая кукол или перевозя снег. На четвёртом году жизни дети могут катать на санках друг друга по дорожке: один ребёнок садится на санки, двое (или один более сильный ребёнок) везут его до определённого места, подтягивая санки за верёвку или подталкивая их сзади. Взрослый при этом должен следить за тем, чтобы дети периодически менялись местами.

ОБСУДИТЕ С ДЕТЬМИ!

Популярность саней настолько велика, что они включены в программу зимних Олимпийских игр. Большая скорость, которую развивают сани, требует от спортсменов высокого мастерства в управлении, а также мужества, смелости и находчивости.

Воспитатель должен объяснить ребёнку, как нужно сидеть на санках: голову и туловище держать прямо, смотреть вперёд, ноги вытянуть вдоль санок (сомкнуть или расставить на ширину плеч); руки положить на ноги или взяться за борта санок. Ребёнок, который везёт санки, держит верёвку двумя или одной рукой, меняя их время от времени.

На пятом году жизни дети уже могут катать друг друга не только по прямой, но также по кругу и змейкой. Взрослый может разместить на снегу предмет, нарисовав круг и змейку. Дети должны выполнить задание: довезти пассажира на санках до предмета, обогнуть его и вернуться на место.

Ребёнок может передвигаться на санках и самостоятельно. Для этого ему необходимо сесть на санки спиной вперёд и, отталкиваясь ногами, двигать санки. Также ребёнок может передвигать санки вперёд, оперевшись на них руками.

Катание на санках может быть организовано в игровой форме. Можно соединить санки верёвками между собой и составить из них «поезд». Сидящие на санках (в вагонах), отталкиваясь ногами от снега, помогают «поезду» двигаться вперёд. Прибыв в условленное место, пассажиры должны встать и поменяться местами с теми, кто вёз «поезд».

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Эстафетой называется игра, в которой каждый участник выполняет последовательно одно за другим различные движения, передавая другому участнику своей команды предмет (мяч, обруч, палочку), старается сделать это быстрее участников других команд.

С детьми старшего возраста можно проводить игры-эстафеты. Например, можно попросить детей довезти санки до какого-либо ориентира (например, до игрушки или снеговика), обежать его, и затем вернуться на старт. Если в игре участвует много детей, необходимо выбрать несколько ориентиров. В другом случае дети могут сесть спиной вперёд и, отталкиваясь ногами, двигаться на санках до указанного места. Задача – до ехать до финиша как можно быстрее. Воспитатель должен отметить, кто выполнил задание первым. Расстояние до ориентира может увеличиваться в зависимости от возраста детей и их подготовки. Можно объединить участников в пары. Один ребёнок должен сидеть в санках, другой – толкать санки сзади. Несколько пар выстраиваются в линию. Соревнование начинается по команде. Выигрывает та пара, которая быстрее других пре одолеет условленный отрезок дистанции (например, 20 метров).

Можно поставить несколько санок параллельно друг другу. Расстояние между ними должно быть не более трёх шагов. Дети встают рядом со своими санками, справа или слева от них. По сигналу взрослого дети должны обежать вокруг своих санок, стараясь как можно быстрее вернуться на исходное место. Можно усложнить задание: вернувшись на место, ребёнок должен повернуться лицом к санкам и присесть, опираясь о санки руками, или сесть на них.

Для развития у детей ловкости и чувства равновесия проводят такое упражнение: ребёнок становится сбоку санок лицом к ним. Затем ему нужно осторожно, спокойно встать на санки и сойти с них с другой стороны. Старшие дошкольники могут выполнять задания, связанные с перешагиванием санок.

Игровые задания следует чередовать с катанием на санках с горки.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

При подготовке к катанию с горы на санках, необходимо помнить о безопасности ребёнка. Спуск с горы не должен выходить на проезжую часть, а малышей лучше катать с маленьких пологих снежных горок, причём в немноголюдных местах.

Первые спуски на санках

Плотный снег покрыл горки. Теперь можно кататься на санках.

Перед катанием с горки воспитатель прежде всего должен ознакомить детей с техникой безопасности:

• ребёнок не должен останавливаться с санками внизу ската или на дорожке, а должен сразу отходить в сторону;

• начинать спуск с горы можно только после того, как отойдёт в сторону тот, кто скатился раньше;

• санки нельзя поднимать в гору на руках, нужно везти их за верёвку;

• нельзя подниматься с санками по скату горки.

Воспитатель должен научить детей и тому, как правильно садиться на санки: для спуска с горки нужно сесть посередине, слегка наклониться назад, вытянуть ноги, упираясь ими в полозья, или слегка расставить их в стороны; обеими руками держаться за верёвку, натягивая её. Чтобы санки ехали прямо, верёвка в обеих руках должна быть натянута одинаково. А например, для поворота направо нужно сильнее натянуть правую часть верёвки и перенести массу тела на правую часть санок. Управлять санками можно и ногами.

Дети младшей группы детского сада должны скатываться с горки только с помощью воспитателя. Воспитатель должен подняться на верхнюю площадку горки и усаживать детей на санки, а затем осторожно спускать их вниз. Если ребёнок боится съехать с горы, то воспитатель может взять верёвку в руки и идти рядом с горкой, направляя санки. Кроме того, воспитатель может предложить детям скатываться с горки по двое, при этом сажая вперёд более смелого ребёнка. Постепенно дети становятся решительнее и уже не боятся скатываться с горки самостоятельно. Они могут катать в санках свои игрушки или кататься вместе с ними.

УЧИМ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ!

По снежку на санках дети
Мчатся с горки,
Словно ветер.
Кто боится в снег свалиться –
Пусть на санки не садится.

Ю. Гарей

Дети старшего возраста уже могут спускаться с более крутых и длинных горок сидя, стоя на коленях, стоя, лёжа на животе, по одному и вдвоём.

Когда скатываются двое, они садятся вплотную друг за другом, вытягивают ноги и упираются ими в переднюю закруглённую часть полоза. Впереди сидящий натягивает веревку и управляет санками, а тот, кто сидит сзади, держится за рулевого.

Во время спуска один ребёнок может стоять на коленях (ноги слегка расставлены, спина прямая, взгляд обращён вперёд), держаться за плечи впереди сидящего и управлять санками с помощью верёвки, а в случае необходимости наклонять туловище вправо или влево.

Спускаясь с горы на санках лёжа на животе, нужно поднять голову, смотреть вперёд, расправить плечи, согнуть руки в локтях и держаться руками за перекладины. Управлять санками можно верёвкой и ногами.

Скатиться с горки на санках стоя на коленях и лёжа на животе довольно сложно. Поэтому воспитатель разрешает выполнять эти упражнения только достаточно подготовленным и дисциплинированным детям.

Воспитатель должен внимательно следить за тем, чтобы дети не ждали очереди, но и не скатывались с горки беспрерывно, так как в первом случае они могут замёрзнуть, а во втором – переутомиться. Если катаются 6–8 человек, то дети успевают отдохнуть. Через 20–30 мин следует предложить детям другой вид деятельности.

Катание на санках особенно увлекает детей, если в него включаются разнообразные задания.

«Поймай предмет»

На середине ската натянуть верёвку на высоте вытянутой руки сидящего на санках ребёнка. На верёвку нужно повесить несколько цветных лент или колокольчиков. Съезжая с горки, ребёнок должен снять одну из лент или позвонить в колокольчик.

«Попади в цель»

Возле горки ставится корзина. Ребёнок должен, съезжая с горки, попасть в неё снежком.

«Ворота»

В конце спуска необходимо соорудить ворота из прутьев или положить по обе стороны горки игрушки или другие предметы. Ребёнок должен спуститься с горки на санках так, чтобы проехать в ворота.

Задания должны постепенно усложняться. Кроме заданий для одного ребёнка, можно также давать такие, которые нужно выполнять вдвоём, или организовать соревнования.

«Кто дальше уедет»

Соревнования проводятся на дальность спуска. Скользить на санках нужно от условной отметки. Ребёнок должен сидеть на санках неподвижно и скользить до полной остановки. Варианты спуска: сидя на санках, сидя на санках вдвоём, лёжа на животе головой вперёд, лёжа на спине ногами вперёд.

Выигрывает тот, кто дальше всех сможет проехать на санках.

«На вершине склона»

По сигналу ребёнок, держа за верёвку санки, должен вбежать на вершину склона. Выигрывает тот, кто сделает это быстрее. Соревнования можно провести в парах или со всеми детьми одновременно. Нужно обязательно помнить о том, что, взобравшись на вершину горки, ребёнок должен обязательно отдохнуть.

«Кто быстрее»

Взрослый определяет, кто быстрее преодолеет на санках условный отрезок (например, 15 метров) на склоне, фиксируя время по секундной стрелке часов или по секундомеру.

Зимние игры с участием родителей

В век высоких технологий дошкольники стали меньше двигаться, а ведь дошкольный период жизни – важнейший для здоровья этап, обеспечивающий единство физического, духовного, психического и интеллектуального развития.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

> Зимой воздух в городах свежее: снег, как губка, впитывает пыль, копоть, выхлопные газы. Зимний воздух в 1,5 раза богаче кислородом. В нём больше отрицательных ионов, которые тонизируют детский организм, укрепляют нервную систему, облегчают дыхание.

Зачастую у родителей не хватает времени позаниматься с ребёнком. А ведь игры и упражнения для детей с участием родителей могут способствовать укреплению эмоциональных отношений между взрослым и ребёнком, подарить им обоим радость от совместной деятельности.

Прогулка – это источник новых впечатлений и положительных эмоций. Если заранее продумать игры на прогулке, то после неё ребёнок будет чувствовать себя бодрым и весёлым, а родители разделят радость игры со своим ребёнком.

Хорошо, если ребёнок зимой находится и играет на открытом воздухе четыре-пять часов в день. Родителям необходимо постепенно приучать малыша выходить на улицу в любую погоду, даже в мороз.

Однако продолжительность прогулки в холодную погоду сокращается до 40–60 минут. Всё зависит от самочувствия ребёнка, степени его закалённости и подвижности, а также от того, как он реагирует на мороз, ветер, влажность воздуха.

В играх и забавах ребёнок может долго находиться на открытом воздухе не уставая.

На зимней прогулке с ребёнком могут пригодиться:

- санки;
- ледянка;
- коврик или подстилка;
- ведёрко;
- лопата;
- формочки;
- два совочка – для родителя и для ребёнка;

• машинка-самосвал.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ!

Чтобы не мёрзнуть на морозе, дети должны постоянно быть в движении, быстро включаться в игру. Их одежда должна быть тёплой, лёгкой, не стеснять движений.

Снеговая площадка должна быть защищена от ветра. Что касается разметки площадки, то можно прибегнуть к самому простому способу – использованию детских флажков. Они легко втыкаются в снег и хорошо видны детям.

Какие детские зимние игры особенно нужны ребёнку?

В первую очередь для развития ребёнка важны те детские игры, сюжет которых он выдумывает сам – сюжетно-ролевые или режиссёрские. Именно благодаря им в наибольшей степени происходит развитие ребёнка – тренируются не какие-то отдельные навыки, а происходит общее развитие. Однако возникают эти игры не на пустом месте. Любые другие игры, в которых инициатором выступает взрослый, также в итоге создают условия для самодеятельной игры. Важно, чтобы ребёнок овладел игровой культурой во всём её многообразии. В раннем и младшем дошкольном возрасте это сюжетно-отобразительные игры (в которых ребёнок повторяет то, что видит вокруг), самодеятельные сюжетные игры (в которых ребёнок обращается к интересным ему сюжетам, придумывает их сам). К старшему дошкольному возрасту сюда добавляются разнообразные игры с правилами. Но не следует игнорировать и такие виды игр, как досуговые, подвижные, игры-эксперименты, разнообразные народные игры.

Правила детских игр:

• детская игра должна приносить радость и ребёнку и взрослому;

• ребёнка нужно заинтересовать игрой, но нельзя заставлять его играть;

• все задания дети должны выполнять самостоятельно;

• в начале игры поставленные задачи обязательно должны быть посильными для ребёнка;

• в детях необходимо воспитывать бережное отношение к играм;

• игру для самых маленьких можно «оживить» сказкой или рассказом;

• игровая обстановка должна быть непринуждённой, нельзя сдерживать трудовую активность ребёнка;

• необходимо время от времени устраивать соревнования, в которых могут принимать участие как дети, так и взрослые;

• детские увлечения имеют волнообразный характер, поэтому, когда у ребёнка пропадает интерес к какой-либо игре, о ней можно «забыть» на месяц-два, а потом пусть малыш «случайно» вспомнит о ней.

Варианты зимних игр с участием родителей *«С кочки на кочку»*

Игра заключается в следующем – один из родителей чертит на снегу круги диаметром 30–40 сантиметров. Расстояние между кругами – 40–50 сантиметров. Ребёнок выступает в роли лягушонка. Ему надо прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг), стараясь побыстрее перебраться с первой кочки на последнюю.

Отталкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок.

«Меткий стрелок»

Взрослый вместе с ребёнком делает куличики из снега, выстраивают их в ряд, помещают друг на друга. Взрослый учит малыша лепить снежки, предлагает снежком сбить нужный куличик. Взрослый должен показывать ребёнку пример – бросать снежки вместе с ним и стараться попасть в цель. От ребёнка необходимо требовать настойчивости, нельзя разрешать сбивать куличики руками.

«Барьеры»

Взрослый лопатой собирает снег и превращает его в барьеры различной величины. Ребёнок должен быстро перебраться через все барьеры, не задев их.

«Детский хоккей»

Для этой игры понадобится детский набор для хоккея. Взрослый должен показать ребёнку, как правильно держать клюшку, как бить ею по шайбе и куда надо стремиться попасть. Эта игра доступна как мальчикам, так и девочкам.

После энергичной игры взрослый может прогуляться с ребёнком по парку, дать ребёнку отдохнуть. Но это не значит, что взрослый должен взять ребёнка за руку и медленно ходить с ним по дорожкам. Родители могут предложить ребёнку поиграть в спокойную игру.

«Снеговик»

Взрослый лепит с ребёнком снеговика, даёт ребёнку веточки и просит его сделать снеговику глаза, нос и рот. В этой игре важно не ограничиваться лепкой традиционного снеговика – ведь

из снега, как из пластилина, можно создавать самые разные и невероятные скульптуры и картины. Эта нехитрая детская игра при участии родителей познакомит ребёнка с формами и размерами предметов. Родители могут вылепить вместе с ребёнком гусеницу, черепаху, ёжика с яблоками на иголках и других всевозможных зверушек, используя снежные шары различного размера. Для украшения снежной фигурки можно взять из дома старые пуговицы, орехи, горох, морковь, фасоль и бусины.

«Скати снежок с горки»

Взрослый сооружает небольшую, но крутую горку и делает несколько плотных снежков. Ребёнок должен скатить с горки все снежки по очереди, не упустить, не уронить и не раздавить ни одного.

«Следопыт»

Взрослый идёт по чистому снегу, стараясь делать шаги как можно меньше. Затем по этим следам отправляется ребёнок. Его задача – попасть след в след.

Выходи играть во двор!

В зимнюю пору, богатую снегом и льдом, во дворе можно затеять немало игр, для которых не потребуется никакого специального инвентаря. Тем не менее, эти игры могут показаться очень увлекательными и детям и взрослым.

Снежки – излюбленная зимняя забава. Играя в снежки, дети учатся меткости. Тут нужны и сила, и ловкость, и – далеко не в последнюю очередь – смелость. Простая перестрелка снежками доставит всем участникам игры немало удовольствия.

УЧИМ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ!

Зима, морозы лютые. В морозные деньки Идёт метель по улице, Считая: раз-два-три.

Снег, метель, сугробы – Всё одной природы. Станем снег мы разгребать, А затем начнём играть.

«Два Мороза»

Дети делятся на две команды и расходятся по разные стороны снежной площадки. Игра начинается по сигналу. По одному участнику от каждой команды бегут навстречу друг другу, чтобы поменяться местами. Но посреди площадки стоят два Мороза: Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. Морозов дети должны

сами выбрать заранее. Они хотят «заморозить» остальных детей, бросая в них снежки. Попал – значит «заморозил». Один Мороз должен подстерегать тех, кто бежит справа налево, другой – тех, кто бежит слева направо. Если Мороз попал в бегущего снежком, бегущий должен остановиться – его «заморозили». Как только его «заморозят» (или как только он всё-таки добежит до цели), начинает бег следующий ребёнок (с той же стороны). Когда не останется, кому бежать, можно посчитать, скольких детей эта пара Морозов «заморозила». А потом Морозами станут другие.

«Перебежки»

На снежной площадке нужно отметить линиями два «города». Дети делятся на две команды. Игроки одной команды будут бежать, игроки другой – салить их снежками. «Бегуны» занимают город, капитан по очереди отправляет их в другой город, «салки», стоя по бокам площадки, стараются поразить снежками бегущих. Каждое попадание – одно очко. Когда все дети перебегут, нужно подсчитать очки. Затем команды меняются ролями.

«По мишеням!»

На заборе или глухой стене нужно нарисовать две мишени – круги диаметром около полуметра. Соперники запасаются снежками и с условленного расстояния начинают бросать их в мишени. Побеждает тот, кто первый сплошь залепит снегом свой круг. В эту игру хорошо играть, когда снег липкий.

«Не только метко, но и сильно!»

Если на шесте укрепить круглую мишень, которая могла бы поворачиваться, можно устроить состязания и в силе бросков. Кому понадобится меньше снежков, чтобы заставить мишень повернуться боком (одно очко) или даже обратной стороной (два очка)?

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ!

Игры с движением дают детям неповторимые, яркие мгновения человеческого общения, формируют навыки поведения, способствуют развитию смелости, ловкости, координации, укрепляют мышцы, помогают овладеть знаниями об окружающем мире. В играх оттачиваются сообразительность и смекалка, укрепляются взаимовыручка и командный дух. А ещё игры – это радость от движения и весёлое настроение на долгое время!

Не хотите присоединиться к нам?

«Сколько вратарей!»

Играть в эту игру хорошо на льду или плотном, хорошо утоптанном снегу. Дети становятся в круг в метре один от другого. В середине круга встаёт водящий. У его ног лежит льдинка, которую он должен постараться выбить за пределы круга, не сходя с места. Но сторожа льдинку не пускают, задерживают её ногами и отправляют назад водящему. Тот, кто зазевается и пропустит льдинку справа от себя, должен будет занять место водящего.

«Кто на ком?»

Дети лепят из снега большой ком, затем становятся вокруг, взявшись за руки. Каждый участник игры должен тянуть приятеля к этому кому, а сам при этом упираться. Тому, кто упадёт на ком или хотя бы ступит на него ногой, придётся выйти из игры.

«Кто свалит великана?»

Взрослые лепят из снега великана, сквозь которого пропускают канат. Дети делятся на две команды так, чтобы по силе они были примерно равными. Теперь команды должны тянуть канат на себя до тех пор, пока кто-то не упадёт или не свалит великана.

Хоккейные забавы

Многие взрослые хотят, чтобы их ребёнок научился хорошо играть в хоккей. Начать обучение ребёнка хоккею можно с простых и увлекательных игр в дворовой хоккейной коробке.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Хоккей – спортивная командная игра с клюшками и шайбой (или мячом), содержание и цель которой – используя индивидуальное ведение и передачи мяча, забить шайбу наибольшее число раз в ворота соперника.

«Скользящие кегли»

Ребёнок должен прогнать кеглю клюшкой от старта до финиша и вернуться обратно так, чтобы кегля сохранила вертикальное положение. Если кегля опрокинется, ребёнок должен поднять её и поехать дальше.

«Хоккейный тир»

Необходимо расставить на линии ворот кегли с цифрами, обозначающими число очков. Дети должны попытаться по очереди сбить кегли. Если шайба пролетела мимо них, очки не засчитываются. Ребёнок может играть как в одиночку, так и соревноваться с друзьями.

«Шайба-пятнашка»

Дети клюшками пасуют друг другу шайбы. Шайб столько же, сколько игроков, и каждая помечена определённым цветом или номером, чтобы можно было определить, чья она. Водящий старается своей шайбой задеть одну из шайб играющих.

Они не могут отбивать шайбу водящего, но могут помогать друг другу. Водящим становится тот, чью шайбу всё-таки задела шайба водящего.

«Мушкетёры с клюшками»

На льду необходимо обозначить два круга. В центре обоих кругов положить по шайбе. Встав друг напротив друга, хоккеисты-мушкетёры стараются клюшками выбить шайбу из круга соперника. Бой продолжается три раунда. Но, если в первых двух раундах одержал победу один мушкетёр, третий раунд можно не проводить.

«Перехвати пас»

Трое играющих встают вокруг водящего на расстоянии 3–4 метров друг от друга. С помощью обманных движений каждый из них должен стараться передать шайбу партнёру так, чтобы её не поймал водящий. Тот, у кого не получилось точно послать шайбу партнёру, занимает место водящего.

«Круговой хоккей»

Играющие встают в круг на расстоянии 1,5–2 метров друг от друга. В центре круга стоит водящий с шайбой. Он старается пустить шайбу по льду так, чтобы она проскочила мимо кого-то из игроков, а игроки – отбить её. Тот, кто пропустил шайбу справа от себя, занимает место водящего.

На лыжах

Лыжи – это не только прогулки всей семьёй по снежным просторам. Это не только соревнования на спортивных трассах в выносливости, быстроте, ловкости. Это еще и весёлые игры, которые можно устроить с детьми неподалёку от дома.

Игры на лыжах для детей младшего дошкольного возраста

«Пройди по кругу»

Взрослый прокладывает лыжню по кругу диаметром 10–30 метров. Дети по очереди выходят на лыжню в месте, обозначенном флажком. Каждый должен пройти по лыжне полный круг и снова вернуться к флажку.

«Ворота»

На ровном месте поперёк лыжни ставятся ворота – два длинных прута или две лыжных палки, соприкасающиеся верхними концами. Подходя к воротам на лыжах, дети сгибают ноги сильнее и проходят через них, стараясь не сбить. На круговой лыжне можно расставить несколько ворот разной высоты.

«Чем дальше, тем лучше»

Ребёнок энергично разбегается и, оттолкнувшись на последнем шаге как можно сильнее, скользит на двух лыжах до полной остановки. Можно провести соревнование между несколькими детьми, в котором выигрывает тот, кто проскользит дальше всех.

«Кто первый повернётся?»

Дети становятся в линию на расстоянии нескольких шагов друг от друга лицом к взрослому. По команде «Кругом!» дети поворачиваются, переступая на месте вокруг себя. Выигрывает тот, кто закончил поворот первым. Дети должны стараться поворачиваться так, чтобы на снегу появлялся рисунок звёздочки.

Игры на лыжах для детей старшего дошкольного возраста

«Шире шаг»

Взрослый предлагает ребёнку пройти 20–25 метров без палок,

делая широкие скользящие шаги. Рекордной считается попытка, когда ребёнку удаётся пройти дистанцию, сделав наименьшее количество шагов. Во время дальнейших прогулок он должен попытаться улучшить свой результат.

«Конькобежец на лыжне»

Сперва дети передвигаются по лыжне, заложив руки за спину и слегка наклонившись вперёд, подражая позе конькобежца. Затем ребёнок должен выпрямиться, опустить руки и попробовать прокатиться вперёд, отталкиваясь лыжами так, как будто он едет на коньках.

«Кто быстрее?»

Дети становятся в линию на расстоянии 2–3 шагов друг от друга. По сигналу они начинают бежать на лыжах по прямой до указанного места (расстояние должно составлять 25–30 метров). Выигрывает тот, кто достигнет цели первым. Назад дети возвращаются спокойным шагом.

«Слалом»

На ровной лыжне нужно расставить 5–7 меток (это могут быть лыжные палки, веточки и т. д.). Ребёнок должен пройти между ними на лыжах, совершая повороты и огибая палки то с правой, то с левой стороны. В соревнованиях выигрывает тот, кто пройдёт дистанцию быстрее других и не свалит ни одной метки.

«Лесная карусель»

Несколько ребят становятся на лыжню, проложенную вокруг невысокого деревца или куста. Дети одновременно бегут по лыжне вокруг ёлочки, стараясь сохранять между собой заданное в начале игры расстояние. Пробежав несколько кругов в одном направлении, дети должны остановиться и, немного отдохнув, развернуться и побежать в другом направлении.

«Догонялки»

На снегу по кругу прокладывается круговая лыжня диаметром 25–30 метров. Двое детей становятся на лыжню на равном расстоянии друг от друга. По сигналу взрослого они начинают бег по кругу в заданном направлении и пытаются догнать друг друга. Когда взрослый произнесёт: «Стой!», дети должны остановиться, а взрослый должен оценить расстояние между ними.

«Восьмёрка»

Ребёнок должен выписать на снегу восьмёрку, совершая повороты переступанием влево и вправо. Диаметр каждого кольца восьмёрки должен быть примерно равен 2,5–3 метрам. Каждый ребёнок может выписывать свою восьмёрку или несколько детей могут идти друг за другом по одной восьмёрке. Необходимо пройти несколько раз в одну, потом в другую сторону.

«Встречная эстафета»

На площадке на расстоянии 60 метров друг от друга прокладываются два параллельных лыжных следа – стартовые линии. Играющие делятся на две команды. Дети встают в колонну за линиями. По сигналу взрослого те дети, которые стоят в колоннах первыми, бегут навстречу друг другу, стремясь как можно быстрее добежать до противоположной стартовой линии. В момент её пересечения ребёнок подаёт условный знак (взмах руки, хлопок над головой, возглас и т. д.), по которому следующий член его команды начинает бег. Выигрывает та команда, которая первой окажется в полном составе за стартовой линией другой команды.

«Попробуй догони!»

В игре участвует небольшая группа детей. Линия финиша обозначается одна, но каждый участник игры имеет свою стартовую отметку на лыжне. Наиболее подготовленные участники могут пробежать 100 метров, те, кто немного слабее, – 80 или 60 метров. По сигналу взрослого все дети стартуют одновременно. Выигрывает тот, кто прибежит к финишу первым.

«Зимнее троеборье»

На одной стороне площадки втыкают в снег лыжи по числу играющих, на другом расставляют такое же количество санок. Каждый играющий становится у своих лыж. По сигналу взрослого ребёнок должен как можно быстрее выполнить три задания: добежать до противоположной стороны площадки; взять санки, сесть на них и, отталкиваясь ногами, вернуться назад, аккуратно поставив санки на место; взять лыжи, встать на них и добежать до противоположной стороны площадки, остановиться и повернуться кругом, лицом к взрослому, который в это время должен находиться примерно посередине стартовой линии.

Для зимы привычны сани

Неподалёку от дома может оказаться снежная горка, на которой детям интересно учиться управлять санками. А если горки нет, можно устроить игры-соревнования прямо на площадке.

УЧИМ ВМЕСТЕ!

Сенька-везенька, вези бабу на санках: санки скок, Сеньку в лоб.

На семеры сани, по семеры в сани.
Тот же Савка, да на иных санках.
Везёт Сенька Саньку с Сонькой на санках.

Санки скок, Сеньку с ног, Соньку в лоб, все в сугроб.

«Кто кого перетянет?»

Взрослый чертит на снегу круг диаметром в метр. Затем он связывает двое санок крепкой верёвкой длиной 3–4 метра. Санки ставят так, чтобы они находились на одинаковом расстоянии от круга. Соперники садятся на санки, держатся за них руками, а ногами упираются в снег. Каждый должен тянуть соперника на себя до тех пор, пока он не заедет в круг.

«Карельские гонки»

Взрослый отмечает старт и финиш дистанции. Дети садятся на санки и, отталкиваясь от снега лыжными палками, соревнуются – кто первый доедет до финиша. Только отталкиваться надо не ногами, а лыжными палками.

«Люби и саночки возить»

Взрослый устраивает гонки, в которых дети по очереди то сидят на санках, то везут их. Две пары встают на старт. По команде взрослого один участник каждой пары садится в санки, а другой готовится его везти. Затем они стартуют и доезжают на санках до того места, на котором необходимо повернуть назад. Теперь тот, кто сидел в санках, будет везти их, а тот, кто вёз санки, станет ездоком.

Участниками пар в соревнованиях могут быть не только дети, но и их родители.

«Догоняй убегая»

Взрослый чертит на снегу круг диаметром около 3 метров. По этому кругу будут бежать друг за другом соперники, таща за собой санки. Цель игры – догнать соперника, сесть в его санки и немного прокатиться.

«Санная путаница»

Играющие колонной вслед за взрослым бегут то к одним, то к другим расставленным по краям площадки санкам. Добежав до санок, колонна обегает их кругом и только потом направляется к другим санкам. Изредка взрослый предлагает детям совершить два круга около одних санок.

«Санный круг»

Санки ставятся в большой круг на расстоянии 2–3 метров друг от друга. Каждый играющий становится около своих санок внутри круга. Взрослый предлагает всем вместе толкать санки друг за другом так, как будто автомобили едут по дороге. По сигналу взрослого «автомобили» останавливаются, «шофёры» выходят отдохнуть и присаживаются на санки. Движение автомобилей возобновляется также по указанию взрослого.

«Весёлые тройки»

Взрослые заранее подготавливают упряжь – дугу с колокольчиком и вожжи с бубенчиками. Трое ребят впрягаются в упряжь и везут санки, на которых сидят двое детей. Правит тройкой тот, кто сидит впереди. Через некоторое время седоки говорят: «Тпру! Меняемся местами!»

«Эстафета на санках»

На игровой площадке нужно провести две параллельные линии старта и финиша на расстоянии 30–40 метров. Дети делятся на две-три команды в зависимости от числа играющих, которые выстраиваются колоннами с интервалом 1,5–2 метра у линии старта. У каждой команды должны быть санки.

По сигналу взрослого первые три игрока каждой команды выходят на старт: один тянет санки, второй сидит в санках, а третий подталкивает санки сзади. Они должны добраться до линии финиша, сделать разворот и вернуться обратно. Затем происходит смена тройки играющих: тот, кто вёз санки, становится в конец колонны; тот, кто сидел в санках, занимает его место; тот, кто толкал санки, садится в санки, а следующий игрок колонны выходит для подталкивания саней. Эстафета продолжается до тех пор, пока все играющие не примут в ней участие. Побеждает та команда, которая первой закончила

эстафету.

Зимние спортивные праздники и развлечения

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

В этом сценирии предложены вариативные задания для детей раннего возраста. Они могут выполняться отдельно по возрастным группам, ряд карточек-заданий предусматривает разновозрастное игровое взаимодействие.

Спортивное развлечение «Мороз невелик, да стоять не велит!» (с использованием игр с элементами зимних видов спорта)

Задачи:

• расширять круг представлений о действиях с клюшкой и шайбой;

• совершенствовать технику ведения шайбы, ходьбы на лыжах ступающим шагом;

• развивать взаимодействие между детьми разного возраста.

Оборудование:

карточки с заданиями, клюшки и шайбы, лыжи с палками, санки, призы.

Действующие лица:

• Дед Мороз;

• Волк-спортсмен;

• Скоморохи.

Место проведения:

спортивная площадка.

Ход развлечения

Дед Мороз: Здравствуйте, ребятишки, девчонки и мальчишки!

Я тут мимо пробегал,
Смех весёлый услыхал.
И решил я не на шутку
Заглянуть хоть на минутку,
Посмотреть, что за народ
В этом садике живёт?

Волк-спортсмен:

Здравствуйте, дети, милые дети!
Вы всех прекраснее на свете.
Посмотрю на ваши лица,
С кем бы здесь мне подружиться?

Первый скоморох:

Любим мы веселье, смех,
Много игр мы знаем.
И сейчас, ребята, здесь
С вами поиграем!

Второй скоморох:

Кто игре, задору рад,
Эй, спортсмены, стройся в ряд!
Мы пойдём на стадион,
Детсад ваш будет чемпион!

Дед Мороз:

В гости всех вас приглашает
Наш весёлый стадион!
Вас, ребята, с физкультурой
Навсегда подружит он!

Волк-спортсмен:

Всем ребятам наш привет и такое слово:
Спорт любите с детских лет – будете здоровы!
Ну-ка, дружно, детвора, крикнем все: «Физкульт-ура!»
(Дети хором кричат: «Физкульт-ура!»)

Первый скоморох:

Спорт, ребята, очень нужен.
Мы со спортом крепко дружим.
Спорт – помощник,
Спорт – здоровье.
Спорт – игра.
Всем участникам – физкульт-ура!

Второй скоморох:

Прежде, чем играть, соревноваться,
Вы скорей должны размяться.

Упражнения выполняйте,
За нами дружно повторяйте:
Руки к пяткам и к ушам,
На колени и к плечам,
В стороны, на пояс, вверх!
А теперь – весёлый смех!
Все мальчишки – ха-ха-ха!
(Мальчики повторяют: «Ха-ха-ха!»)
Все девчонки – хи-хи-хи!
(Девочки повторяют: «Хи-хи-хи!»)
А все вместе – хо-хо-хо!
(Все дети вместе повторяют: «Хо-хо-хо!»)

Дед Мороз:

А теперь дружно хором отвечайте.
Вы ловкие?
Вы смелые?
Вы сильные?
Все собрались?
Все здоровы?
Играть сейчас вы все готовы?

(Дети должны утвердительно ответить на каждый вопрос.)

Волк-спортсмен: Давайте поиграем в игру на внимание. Это игра с клюшкой. Называется она «Четыре стихии».

Земля – опустить клюшку вниз.
Вода – вытянуть руки с клюшкой вперёд.
Воздух – клюшку поднять вверх.
Огонь – вращение клюшкой.

(Волк-спортсмен даёт детям несколько команд, используя кодовые слова, а дети выполняют эти команды.)

Первый скоморох: А теперь давайте сыграем в игру «Хорошо или плохо?».

Лыжи, плаванье, поход,
Люблю велосипедный спорт.
Это, дети, хорошо или плохо?
(Дети отвечают.)
Сигарету я курю,

Словно паровоз дымлю.
Это, дети, хорошо или плохо?
(Дети отвечают.)
За здоровьем я слежу
На зарядку выхожу.
Это, дети, хорошо или плохо?
(Дети отвечают.)
Сплю, ребята, я полдня.
Вы не трогайте меня!
Это, дети, хорошо или плохо?
(Дети отвечают.)
По утрам я закаляюсь,
Водой холодной обливаюсь.
Это, дети, хорошо или плохо?
(Дети отвечают.)
Ем морковку и салат,
Витамины кушать рад.
Это, дети, хорошо или плохо?
(Дети отвечают.)

Второй скоморох: Теперь сыграем в игру «Чего не стало?». *(На снегу перед детьми лежат лыжи, клюшка, шайба, санки, лыжные палки. По сигналу дети закрывают глаза, воспитатель убирает один из предметов. Открыв глаза, дети угадывают, какой предмет он убрал.)*

Дед Мороз:

А сейчас подтянись!
Не зевай!
Не ленись!
На разминку становись!
(Дед Мороз проводит «Весёлую разминку».)
Ловкими, внимательными вы оказались,
Видел, как вы все старались.
И сейчас хочу, ребятки,
Загадать я вам загадки!
Постараюсь загадать трудные загадки.
Но надеюсь я от вас получить отгадки!
Всё лето стояли,
Зимы поджидали,
Дождались поры –
Помчались с горы! *(Санки)*

Какие молодцы, всё знаете!

(После отгадывания загадок организуются совместные игры детей младшего и старшего дошкольного возраста. Дети получают карточки с заданиями. Текст заданий детям читают взрослые.)

Карточка 1

«ПОПРЫГУНЧИКИ»

(Задание для старшей и второй младшей групп. Выполняется на зимнем стадионе)

Прыжки на двух ногах. Дети выстраиваются в две шеренги, старшие напротив младших, между ними санки. По сигналу дети на двух ногах прыгают к санкам, затем ходят вокруг санок. Расстояние от старших детей до санок 4 метра, от младших – 2 метра.

Карточка 2

«ПО МЕСТАМ»

(Задание для старшей и второй младшей групп. Выполняется на зимнем стадионе)

По сигналу взрослого дети бегут врассыпную и садятся на санки: старший ребёнок сзади, младший – впереди. Места на санках обязательно должны занять дети разного возраста.

Карточка 3

«ПРОКАТИ»

(Задание для старшей и второй младшей групп. Выполняется на зимнем стадионе)

Старшие дети катают на санках младших, затем младшие катают игрушку, после чего увозят санки на

свои площадки.

(Развлечение продолжается для детей старшего дошкольного возраста.)

Первый скоморох:

Два берёзовых коня
По снегам несут меня.
Кони эти рыжи,
А зовут их…

(Лыжи)

Второй скоморох:

Ног от радости не чуя,
С горки снежной вниз лечу я!
Стал мне спорт родней и ближе.
Кто помог мне в этом? –…

(Лыжи)

(После отгадывания загадок организуются игры по карточкам-заданиям. Текст заданий детям читают взрослые.)

Карточка 1

«КТО СКОРЕЕ К ЛЫЖАМ»

(Задание для детей подготовительной группы. Выполняется на лыжне)

Лыжи стоят на противоположной стороне площадки. Дети по сигналу взрослого должны добежать до лыж и вернуться назад шагом; затем допрыгать до лыж, назад вернуться шагом.

Карточка 2

«ПОИГРАЕМ»

(Задание для детей подготовительной группы. Выполняется на

лыжне)

Дети надевают лыжи и выполняют упражнения, стоя на лыжах: руки в стороны, вверх, наклоны вперёд, полуприседания, поднимание одной, затем другой лыжи.

Карточка 3

«ПОТОПАЕМ»

(Задание для детей подготовительной группы. Выполняется на лыжне) Стоя на лыжах, дети по сигналу взрослого выполняют повороты переступанием на месте.

Карточка 4

«ВЕСЁЛЫЕ ГОНКИ»

(Задание для детей подготовительной группы. Выполняется на лыжне) Дети выстраиваются на старте и затем по сигналу воспитателя дети идут ступающим шагом от старта к финишу.

Дед Мороз:

Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки!
И несут меня не кони,
А блестящие…
(Коньки)
На ледяной площадке крик,
К воротам рвётся ученик.
Кричат все: «Шайба! Клюшка! Бей!»
Весёлая игра…
(Хоккей)
Этой палкой бей смелее,
Чтоб удар был, как из пушки,
Эта палка – для хоккея
И она зовётся…

(Клюшка)

(После отгадывания загадок дети получают карточки с игровыми заданиями. Текст заданий детям читают взрослые.)

Карточка 1

«СТОП»

(Задание для детей старшей группы. Выполняется на хоккейной площадке)

По команде взрослого дети разбегаются в разные стороны, затем по второй команде останавливаются и принимают стойку хоккеиста.

Карточка 2

«ЗМЕЙКА»

(Задание для детей старшей группы. Выполняется на хоккейной площадке)

На площадке раскладываются клюшки на расстоянии одного метра друг от друга. Дети бегают змейкой между клюшками.

Карточка 3

«СНАЙПЕРЫ»

(Задание для детей старшей группы. Выполняется на хоккейной площадке)

Метание снежков в горизонтальную цель с расстояния 4–5 метров прямой рукой снизу. Необходимо чередовать метание правой и левой рукой.

Карточка 4

«ГОНКИ С ШАЙБОЙ»

(Задание для детей старшей группы. Выполняется на хоккейной площадке)

1-й вариант: по свистку, стоя в шеренге, вести шайбу, не отрывая от неё клюшку.

2-й вариант: дети соревнуются в том, кто быстрее довёдет шайбу толчками до линии финиша.

Карточка 5

«ФИГУРЫ»

(Задание для детей средней группы. Выполняется в снежном городке) Дети расходятся в разные стороны. По сигналу «стоп» они останавливаются и изображают спортсмена – хоккеиста, лыжника, конькобежца и т. д.

Карточка 6

«РАЗНОЦВЕТНЫЕ ГОРКИ»

(Задание для детей средней группы. Выполняется в снежном городке)

Дети ходят змейкой, взявшись за руки, между горками, обозначенными красками. По сигналу они должны встать возле горки названного цвета.

Карточка 7

«ХЛОПУШКИ»

(Задание для детей средней группы. Выполняется в снежном городке) Дети прыгают на двух ногах друг за

другом, по сигналу останавливаются и выполняют упражнения, которые им демонстрирует педагог: два хлопка перед собой, два хлопка над головой, два хлопка справа, два хлопка слева и т. д.

(Дети расходятся по участкам и выполняют задания по карточкам. Дед Мороз, Волк-спортсмен, скоморохи ходят, смотрят, как дети выполняют задания. Те, кто выполнил задание, подходят к Деду Морозу и рассказывают, что они делали, с какой целью, какое задание понравилось больше.)

Первый скоморох: А теперь давайте сыграем в подвижную игру «Зайцы и волк».

Зайцы скачут скок-скок-скок
На заснеженный лужок.
Кору щиплют, кушают.
Осторожно слушают – не идёт ли волк.

По сигналу «волк» каждый из вас должен присесть. *(Дети играют в игру.)*

Дед Мороз: А теперь потянулись и друг другу улыбнулись!

Вы, ребята, молодцы!
Вы, ребята, бодрецы!
Поиграли просто класс!
Получайте-ка награды.
Поздравляем! Очень рады!

(Происходит награждение участников спортивного развлечения.)

Волк-спортсмен:

Чтоб расти и закаляться,
Будем спортом заниматься!

Волк-спортсмен:

Занимайся, детвора!
В добрый путь, физкульт…

Дети: Ура!

Дед Мороз:

А сейчас нам всем пора,
До свидания, друзья!

Скоморохи:

Прощайте, прощайте!
Все счастливы будьте!
Здоровы, послушны, всегда добродушны.

Спортивное развлечение «Мир спорта, игр, затей для родителей, детей» (с использованием игр с элементами зимних видов спорта)

Задачи:

• создать радостное настроение;

• предоставить детям возможность применять двигательные навыки и умения, приобретённые на НОД по физической культуре в игровых и соревновательных ситуациях;

• совершенствовать у детей умение общаться, воспитывать уверенность в себе, волевые качества;

• обогатить родителей знаниями, практическими умениями в организации и проведении досуга с детьми;

• прививать любовь к непосредственно образовательной деятельности и к занятиям физической культурой и спортом.

Оборудование:

обручи, карточки, снежинки, разноцветные флажки, клюшки, шайбы, санки, кегли.

Действующие лица:

• Ведущий;

• Снеговик;

• Снегурочка.

Место проведения:

спортивная площадка.

Ход развлечения

(Звучит спортивный марш, две команды во главе с капитанами, в руках которых эмблемы команд, выходят на спортивную площадку.)

Ведущий:

Песнею звонкой, дружным парадом
Мы открываем зимнюю спартакиаду!
Дружно крикнем, детвора,
Празднику смелых, празднику ловких,
Празднику сильных «Физкульт-ура!»

Первый ребёнок:

Привет, страна Спортландия!
Мир спорта, игр, затей.
К тебе, страна Спортландия,
Ведём своих друзей!

Второй ребёнок:

Будут игры, будет смех,
И весёлые забавы
Приготовлены для всех!

Ведущий:

Что за нелепый человек
Пробрался в двадцать первый век?
Морковкой нос, в руке метла,
Боится солнца и тепла?

Дети: Снеговик!
Ведущая:

Снега мы возьмём немножко,
(Дети сжимают и разжимают кисти рук.)
Снежки слепим мы в ладошках.
(Сжимают ладони так, как будто лепят снежки.)
Дружно ими побросались –
(Имитируют метание двумя руками.)
Наши руки и размялись.
(Встряхивают руки.)
А теперь пора творить,
Снеговика пора лепить.
(Дети ходят на месте.)
Ком за комом покатили,
(«Катят» снежный ком.)
Друг на друга водрузили,
(«Ставят» один ком на другой.)
Сверху третий, малый ком.
(Поднимаются на носки.)
Снег стряхнули с рук потом.
(Встряхивают руки, с наклоном вниз.)

Кто умеет веселиться,
Тот мороза не боится!
(Выбегает Снеговик.)
Снеговик: Снеговик я не простой,
Любопытный, озорной.
Отгадайте-ка загадку,
Враз увидите отгадку!
Ей не нужна
Горячая печурка,
Мороз и холод
– Всё ей нипочём.
Привет всем шлёт
Весёлая…
(Снегурка)
Её мы тоже к нам
На праздник ждём.

Дети: Снегурочка!
(Выходит Снегурочка.)
Снегурочка:

Ну-ка, солнцу улыбнитесь!
На разминку становитесь!
Хватит вам уже стоять,
Пора игры начинать!

Ребята и уважаемые родители, вы готовы к состязаниям? *(Все должны ответить утвердительно.)*

Ведущая: Сегодня на нашем празднике мы рады приветствовать дружные спортивные команды.

Команде «Льдинка» физкульт-привет!
Команде «Снежинка» физкульт-привет!
Ну-ка дружно прокричите
И гостей всех убедите:
«Нам, спортсменам, не страшна
Даже русская зима!»

(Дети и родители хором повторяют речёвку.) Оценивать наши успехи будет судейская коллегия в составе… *(Педагог представляет судей соревнований.)* **Снегурочка:** Для вас льдинку я нашла, но заколдована она. Разбилась на кусочки льдинка. Вам

нужно их собрать по цвету. В итоге должна получиться картинка с инвентарём для зимних видов спорта.

ЭСТАФЕТА «ЗАКОЛДОВАННЫЕ ЛЬДИНКИ»

По сигналу ребёнок и взрослый встают на «необыкновенные лыжи» – одна пара лыж на двоих – и двигаются вперёд до места, где лежат картинки – кусочки «льдинки». Затем ребёнок берёт один кусочек, пара возвращается обратно, кладёт его в обруч, передаёт «необыкновенные лыжи» следующей паре. Участники первой пары встают в конец колонны. Когда команда принесёт все льдинки, участники должны встать вокруг обруча и собрать картинку.

Снеговик: Следующая эстафета – «Прикрепи снежинку».

ЭСТАФЕТА «ПРИКРЕПИ СНЕЖИНКУ»

У каждого участника команды в руках цветная снежинка. По сигналу первый бежит к сугробу, где стоит флажок такого же цвета, как и снежинка у него в руках, и прищепкой прикрепляет снежинку к флажку и бегом обратно. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Снеговик: Друзья мои, а сейчас отгадайте загадки!

Чтоб в хоккей играл Ванюшка,
Подарили ему…
(Клюшку)
Её бьют – она не плачет,
Её бьют – она не скачет.
По льду несется лихо!
Это… *(Шайба)* – скажем тихо.
Кто, как страж, стоять готов
И спасает от голов?
(Вратарь) Только свистну – не зевай
И задание выполняй!
На хоккей, на хоккей
Приглашаем всех гостей!

ЭСТАФЕТА «ЗАБЕЙ В ВОРОТА!»

Необходимо забить шайбу в ворота с места. Побеждает команда, забросившая большее число шайб.

Снегурочка:

Капитаны-дошколята –
Очень дружные ребята.
Ну-ка, капитаны, выходите!
Свою ловкость покажите!
На виду у всех детей
Посоревнуемся скорей!

КОНКУРС ДЛЯ КАПИТАНОВ «ЗЕМЛЕМЕРЫ»

Капитаны команд должны измерить клюшкой хоккейное поле. При перекладывании один конец клюшки должен оставаться на земле. Побеж дает та команда, чей капитан первым дошёл до противоположного края поля.

Снеговик:

Этой палкой бей смелее,
Чтоб удар был, как из пушки,
Эта палка – для хоккея,
И она зовётся… *(Клюшка)*

Продолжаем наши соревнования!

«КРУГОВОЙ ХОККЕЙ»

Это соревнование для взрослых. Дети болеют за родителей. Играющие встают в круг на расстоянии 1,5–2 метров друг от друга. В центре круга – Снеговик. У него

шайба. Он стремится пустить её так, чтобы она проскочила мимо кого-то из игроков.

Кто пропустит шайбу справа от себя, выходит из игры.

«СКОЛЬЗЯЩИЕ КЕГЛИ»

Это соревнование для детей. Взрослые за них болеют. Ребёнок должен прогнать кеглю до обозначенного места клюшкой так, чтобы она сохранила вертикальное положение. Если кегля опрокинется, ребёнок должен поднять её и продолжить гнать. Затем ребёнок должен добежать обратно до линии старта и передать клюшку следующему.

Снегурочка: Поспела новая игра – нелёгкое задание! За дело взяться вам пора и проявить внимание!

ИГРА НА ВНИМАНИЕ «ЗИМУШКА-ЗИМА»

По команде дети и взрослые выполняют следующие задания: «мороз» – стоять, «вьюга» – бег на месте, «метель» – присесть, «снег» – кружиться на месте. Снегурочка при этом может показывать другие движения, например, говорит «снег», а сама приседает. Выигрывает тот, кто не сделает ни одной ошибки.

Снеговик:

Игра, весёлая игра!
Игрой довольна детвора.
Эй, кто стоит там в стороне?
На игру, друзья, ко мне!

Предлагаю поиграть в весёлую игру. Она называется «Снеговик».

ИГРА «СНЕГОВИК»

(Дети и родители, идут по кругу, проговаривая слова.)

«Погонись за мной!
Не погонишься, переломишься!
Свалишься с дорожки, переломишь ножки,
Упадёшь неловко,
Стукнешься головкой! Ух!»

(В центре круга стоит снеговик с метлой. Снеговик пытается осалить метлой играющих, а они подпрыгивают.)

Снеговик:

До чего же повезло –
Сколько снегу намело!
Выходим спозаранку
Кататься мы на… *(Санках)*

«САННЫЙ ПОЕЗД»

Дети садятся на санки, а взрослые везут их вокруг детского сада. Выигрывает та команда, члены которой финишируют первыми.

Снеговик:

А сейчас вмиг заставлю весь народ
Хвататься за уши и за нос!
Все смотрите на меня,
Делайте все, как я.
А кто хочет отличиться,
Тот пусть будет торопиться!

ИГРА «УХО – НОС»

Дети берутся правой рукой за нос, а левой – за правое ухо. Взрослый хлопает в ладоши, и дети меняют

руки: левой рукой берутся за нос, правой – за левое ухо.

Снегурочка:

В круг скорее просим встать,
Будем дружно танцевать.
Вот и музыка играет,
Всех на танец приглашает!
(Весёлый парный танец детей и родителей, заключительное слово жюри, награждение победителей.)

Снеговик:

Ничего нет интересней,
Чем в такой вот день чудесный
Повстречаться с детворой!
А теперь мешок развяжем
И посмотрим, что внутри.
Ой, да здесь лежат подарки!
Как их много! Погляди!
(Снеговик и остальные участники раздают детям подарки.)

Снеговик:

Время нас, друзья, торопит.
Расставаться час пришёл.
Сколько славных и весёлых
Я друзей себе нашёл!

Снегурочка:

Вот и узнали мы победителей,
Скажем спасибо жюри и зрителям.
Спортсменам – новых побед!
И вам наш спортивный…
Дети: Привет!
(Дети и взрослые расходятся под быструю весёлую музыку.)

Спортивное развлечение для детей и родителей «Вот качусь я в санках по горе крутой!» (с использованием игр с элементами зимних видов спорта)

Задачи:

• развивать ловкость, быстроту, выносливость;

• совершенствовать технику ходьбы, бега, метания в игровых и соревновательных ситуациях;

• создать праздничное, бодрое настроение у детей и их родителей;

• воспитывать чувство взаимопомощи, уверенность, волевые качества.

Оборудование:

санки, снежки, пластмассовые снежинки, лыжные палки, пластмассовые колечки, верёвка, колокольчики.

Действующие лица:

• Ведущая;

• Дед Мороз;

• Зайчик (ребёнок подготовительной группы);

• Лиса (ребёнок подготовительной группы).

Место проведения:

спортивная площадка.

За победу в конкурсах пары (взрослый – ребёнок) получают снежинки, а в конце развлечения подсчитывают их. Выигрывает пара, которая наберёт больше всех снежинок.

Ход развлечения

Ведущая: Здравствуйте, дети, здравствуйте, уважаемые родители! Я вижу, что настроение у вас замечательное. Как хорошо, что сегодня мы собрались здесь вместе! Сегодня будет интересно! Давайте выпрямим спины, расправим плечи и глубоко вдохнём свежесть зимнего дня!

Я сейчас вам загадаю загадки. Слушайте внимательно!

Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кроватку,
Быстро делаю…

(Зарядку)
На ледяной площадке крик,
К воротам рвётся ученик –
Кричат все: Шайба! Клюшка! Бей!
Веселая игра…
(Хоккей)
Два берёзовых коня
По снегу несут меня.
Кони эти рыжи
И зовут их…
(Лыжи)
Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие…
(Коньки)
Взял дубовых два бруска,
Два железных полозка.
На бруски набил я планки,
Дайте снег. Готовы…
(Санки)

Ведущая: Молодцы! Хорошо умеете отгадывать загадки! Уважаемые родители, дети, любите ли вы путешествовать? Тогда предлагаю отправиться в путь на зимний стадион.

(Дети и родители строятся друг за другом. Ведущая становится впереди. По её сигналу вся колонна приставным шагом на полусогнутых ногах движется змейкой по участку.)

Ведущая: И вот наша дорога закончилась. Посмотрите, мы попали на зимний стадион. Как здесь красиво! Скажите, без чего зимы не бывает? Правильно, без снега. Давайте придумаем много снежных слов. Я буду вам бросать снежок и задавать вопросы, а вы должны броском вернуть мне снежок, придумав снежное слово.

(Родители и дети встают в большой круг.)

Одна снежинка, а две… *(Снежинки)*
Снег, а ласково… *(Снежок)*
Комок из снега… *(Снежок)*
Человечек из снега… *(Снеговик)*
Девочка из снега… *(Снегурочка)*
Когда на землю падает много снега – это… *(Снегопад)*
Зимняя птица… *(Снегирь)*
Звёздочка из снега… *(Снежинка)*

Кого можно слепить из снега… *(Снеговика, снежную бабу)*
Ведущая: Много придумали слов. Молодцы!

Девочки и мальчики,
Мёрзнут ваши пальчики,
Стынут уши, зябнет нос,
Видно близко…

Дети: Дед Мороз!
(Появляется Дед Мороз.)
Дед Мороз:

Я Мороз Красный Нос
С белой бородою.
Ущипну – так до слёз!
Не шути со мною.
Для чего, почему
Должен я сердиться?
Я пришёл к вам, друзья,
Чтобы веселиться!
Здравствуйте, дети, здравствуйте, взрослые!
Мне всего милее зимние деньки,
Снежные аллеи, лыжи и коньки.

Я знаю, что вы очень любите играть. Я для вас приготовил много разных игр. Друзья мои, для начала нам надо построить круг, а потом – двигаться по кругу. Будьте внимательны, слушайте мои команды, и главное – на месте в мороз не стойте.

ИГРА «ИДЁМ ПО КРУГУ»

Дети выстраиваются в круг и идут друг за другом. Потом Дед Мороз громко произносит команду: «Пробежали зайчики», «Идёт волк через лес», «Пробежала лисичка, хвостиком виляя», «Идёт мишка косолапый», встать в пару взрослый-ребёнок (повторить 2–3 раза).

Дед Мороз:

Для зимы привычны сани!

Сани мы поставим в круг
И побегаем вокруг.
По команде «Остановка!»
На санки вы усядьтесь ловко!

ИГРА «БЕГ ПО КРУГУ»

Для игры понадобятся несколько санок, которые необходимо расположить по кругу на расстоянии 2 метров друг от друга. Дети и родители бегут вокруг санок и по команде «Остановка!» садятся в сани. Впереди садится ребёнок, сзади – взрослый. Побеждает пара, которая справится с заданием быстрее. Можно повторить конкурс 2–3 раза.

Ведущая:

А вот новая игра.
На санях поедем быстро.

Дед Мороз:

В санки вы теперь садитесь
И от старта быстро мчитесь.

ИГРА «ПОДБРОСЬ – ПОЙМАЙ!»

Игроки делятся на две команды. Отмечаются места старта и финиша. Взрослые везут детей до финиша и возвращаются назад. Сидящий на санях ребёнок бросает над собой в местах, где установлены флажки (3–5 штук), снежок и ловит его. Выигрывает тот, кто ни разу не уронил снежок.

КОНКУРС «ПОПРОБУЙ ПОПАДИ!»

Вдоль спуска с горы в 3 метрах от трассы ставятся

несколько палок высотой 1–1,5 метра. Игрок – ребёнок, которого везёт взрослый, спускается с горы с «арканом» в руках (пластиковым или резиновым кольцом). Его задача – набросить кольцо на одну из палок. Победителем считается тот, кто набросит на палки большее число колец.

Дед Мороз: А теперь давайте сыграем в игру «Я Мороз Красный Нос»!

ИГРА «Я МОРОЗ КРАСНЫЙ НОС»

Все дети встают друг за другом и берутся за руки. Первым стоит Дед Мороз. Дед Мороз медленно пробегает змейкой между санками, ведя за собой детей и взрослых. Участники игры стараются не разорвать цепочку и не натыкаться на предметы.

Ведущая:

Кабы не было зимы в городах и сёлах,
Никогда не знали б мы этих дней весёлых.
Не спешил бы Дед Мороз к нам через ухабы.

(Э. Успенский)

Объясните, детвора, чем вам нравится зима?
(Дети рассказывают Деду Морозу, чем им нравится зима.)
Ведущий:

Есть у нас одна игра,
Вам понравится она!
Выходите на площадку,
Стройтесь дружно по порядку.
Видов спорта много есть,
Даже всех не перечесть.
Будем мы сейчас играть,
Виды спорта называть!

КОНКУРС «СПОРТИВНАЯ СИМВОЛИКА»

Родители рисуют символическое обозначение какого-либо вида спорта на снегу. Дети стараются угадать этот вид спорта: баскетбол, настольный теннис, городки, бадминтон, санки, лыжи, хоккей.

Ведущий:

Эх, на санках полетим
Мы со снежной горки,
И за ними побежит
Ветерок вдогонку!

(Дети и взрослые скатываются с горки в парах (ребёнок и взрослый). Затем ребёнок скатывается с горки, лёжа на санках на животе, а взрослый его страхует. После этого дети и взрослые скатываются с горки в парах, стоя на санках на коленях. Затем ведущий натягивает верёвку с колокольчиками поперёк склона, дети и взрослые скатываются с горки так, чтобы каждый успел поднять руку и задеть колокольчик.)

Ведущая: А сейчас наш санный поезд отправляется в путь.

(Ведущий вместе с родителями впрягается в первые санки. Возле ёлки «поезд» останавливается.)

Ведущая:

Чьи-то глазки, чей-то хвостик,
чьи-то ушки там торчат?
Кто там смотрит из-под ёлки на меня и на ребят?
Это зайка маленький! Что ты плачешь, заинька?

Зайчик: Как же мне не плакать?! Попросилась лиса погреться да и выгнала меня из моей избушки! Что же мне теперь делать?! Где я буду теперь жить?!

Дед Мороз: Как же заиньке помочь? Как прогнать лисицу прочь?

Давайте её прогоним снежками! Веди нас, заинька, к своей избушке!

(Тропинка к заячьей избушке петляет по участку, взбегает на снежную горку, уходит под снежные кусты. Дети и родители преодолевают разные препятствия, везя за собой санки.)

А вот и заячья избушка! Лепите ребята, много-много снежков!

(Основная масса снежков лепится заранее.) Берегись, лиса!

Лиса: Как выскочу, как выпрыгну, полетят клочки по закоулочкам!

Ведущая: Вот тебе! Вот тебе! Гоните её, ребята! Бросайте! Бросайте!

Эй, выпрыгивай, плутовка, с тёплой печки на мороз! И запомни: в зайкин домик не показывай свой нос! *(Лиса убегает.)*

Мы лису прогнали ловко, не воротится плутовка! А с зайчишкой милым нашим

мы на радостях попляшем! *(Весёлый танец с Зайчиком и Дедом Морозом, подведение итогов, награждение.)*

НОМИНАЦИИ ДЛЯ НАГРАЖДЕНИЯ

«За боевой настрой», «Лучшая спортивная команда», «Самая активная команда», «За стремление к победе», «Самая дружная команда» «За волю к победе», «За находчивость», «Самая быстрая команда», «Самая ловкая команда», «Самая смелая команда».

Дед Мороз: Минуты волшебные уж прошли,
Меня вьюги в дорогу зовут.
Вас я старался сегодня развлечь.
Прощайте, друзья,
До новых встреч!
(Дед Мороз уходит.)

Ведущая: Пришла пора и нам возвращаться в детский сад. Мы отлично провели время! Что вам понравилось? Какая игра пришлась по душе? Кому вы расскажете о сегодняшнем празднике? Что вам запомнилось больше всего? *(Дети отвечают на вопросы.)*

А сейчас снова сядем на поезд и поедем в детский сад. *(Дети и родители вновь выстраиваются в колонну за ведущей и идут друг за другом.)*

Спортивный праздник для детей и пап «Хоккейные забавы!»

Предварительная работа: беседа «Трус не играет в хоккей», выставка рисунков на тему «Хоккей – моя любимая игра», просмотр фотографий с известными спортсменами-хоккеистами «Ими гордится Россия!».

Задачи:

• обогащать двигательное развитие дошкольников на основе действий с клюшкой и шайбой;

• в игровых и соревновательных ситуациях тренировать технику стойки хоккеиста, ведения клюшки и шайбы, передачи шайбы, удара по воротам;

• развивать физические и волевые качества у детей и взрослых;

• формировать навыки коммуникативного взаимодействия в играх с элементами хоккея;

• создать праздничное настроение у детей и их родителей.

Оборудование:

клюшки, шайбы, городки, снежки, пластмассовые колечки, гимнастические палки.

Место проведения:

празднично украшенная спортивная площадка.

Ход развлечения

Ведущая:

Волшебной сказкой делая
Деревья и дома,
Пришла к ребятам
Белая-пребелая зима.
Весёлая, желанная
Морозная пора –
От холода румяная,
Смеётся детвора!

Добрый день, дорогие участники спортивного праздника молодости, красоты и здоровья, дети, родители, гости!

Наверное, каждому из вас знакомо чувство необыкновенной радости и восторга при виде ещё вчера таких унылых и скучных, а

сегодня засыпанных искрящимся снегом деревьев, дворика, площадки для игр. Лёгкий морозец повышает жизнен-

ный тонус; хочется поваляться в снегу, порезвиться, с ветерком скатиться с горки на санках, покидать снежки, покататься на лыжах, поиграть в хоккей!

Что может быть полезнее для здоровья, чем физические упражнения в сочетании с положительными эмоциями! А уж зимние подвижные игры и того лучше!

(Звучит песня «Трус не играет в хоккей!» Дети и родители выходят на площадку под звуки марша.)

Ведущая:

Не болеем и не смотрим хмуро:
Лишь весельем светятся глаза.
Помогает в этом физкультура –
С ней и спортом
Мы друзья!

Первый ребёнок:

Физкультуру и спорт
Любим всею душой безгранично.
Спорт нам радость даёт,
С ним здоровье у нас
На отлично!

Ведущий:

Что за спорт,
Где мчатся быстро,
На коньках срезая лёд?
Высекают клюшкой искры,
Вот и шайба у ворот!
(Хоккей)
Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «Шайбу!», «Мимо!», «Бей!» –
Значит там игра – …
(Хоккей)

Второй ребёнок:

Юное тело своё закалять,
Больших добиваться высот.
Отвагу и волю в себе воспитать,
Поможет нам хоккейный спорт!

Ведущая: Кто из вас любит хоккей? Конечно, хоккей любят мальчики и их папы. В хоккей играют настоящие мужчины! И сегодня здесь пройдут соревнования необычные, от других отличные: «Папы и дочки, папы и сыночки»! В них примут участие наши весёлые, озорные дети и любимые родители!

(Звучит весёлая музыка, бегут по дорожке детского сада Два Мороза: Мороз Синий Нос и Мороз Красный Нос.) **Мороз Красный Нос**: Здравствуйте! А вот и мы!

С праздником вас, друзья!
Праздник спортивный гордо
Вступает в свои права.
Солнцем улыбки доброй
Встречает его детвора.

Мороз Синий Нос:

Всем желаем быть здоровыми!
И, конечно же, весёлыми!
Мы желаем вам спортивного задора, успехов и побед!
А всем участникам нашим шлём большой…

Вместе: Физкульт-привет!

Мороз Красный Нос: Знаю, любите играть в хоккей! Приготовил вам сюрприз!

(Мороз Красный Нос заглядывает в свой мешок.)

Нёс я вам и шайбы, и клюшки. Но вот шайбы вижу, а клюшек нет.

(Оглядывается, смотрит по сторонам.)

Ничего не пойму.

Мороз Синий Нос: Кажется, я догадываюсь *(разглядывая мешок),* он же у тебя дырявый! Ну, не расстраивайся, давай детей и родителей попросим помочь найти клюшки. Дети! Поможете найти клюшки?

Дети и родители: Да! Да! Да!

Первый ребёнок:

Не страшны нам трудности любые,
Нам по силам всякие дела,
Потому что дух и мышцы наши
Закаляем мы всегда!

Второй ребёнок:

Здоровье, сила, ловкость –
Вот спорта пламенный завет.
Покажем нашу дружбу, смелость.
И вам, Морозы, наш
Физкульт-привет!

Мороз Синий Нос:

Прежде, чем идти искать,
Надо тело нам размять!
Все собрались? Все здоровы?
Бегать и играть готовы?
Ну, тогда подтянись,
Не зевай и не ленись,
На разминку становись!
Мы поставили пластинку
И выходим на разминку.
Начинаем бег на месте,
Финиш – метров через двести.
Раз-два, раз-два,
Закружилась голова.
Хватит, хватит, прибежали,
Потянулись, подышали.
Вот мы руки развели, словно удивились.
И друг другу до земли
В пояс поклонились.
Наклонились, выпрямились,
Наклонились, выпрямились.
Ниже, дети, не ленитесь –
Наклонитесь, улыбнитесь.
Выдох-вдох, выдох-вдох,
Надо нам присесть и встать
И на месте поскакать.
На носки, потом на пятки,
Вот и кончилась зарядка!

(Когда Мороз Синий Нос читает стихотворение, дети и их родители выполняют действия, указанные в стихотворении. Далее Морозы предлагают детям и родителям выполнить увлекательные задания.)

«СЛЕДОПЫТЫ»

Дети и взрослые должны пройти по следам. Ходьба в колонне по одному, папа – ребёнок. Оба участника должны сохранять равновесие при ходьбе по следам.

«С ЛЬДИНЫ НА ЛЬДИНУ»

Дети и родители выполняют прыжки. Папы – прыжки с ноги на ногу, с кружочка на кружочек. Дети – прыжки на двух ногах с кружочка на кружочек.

«СНАЙПЕРЫ»

Дети и взрослые метают шайбы в мишень по сигналу.

«МЕТЕЛИЦА»

Папы и их дети объединяются в пары и бегут «змейкой». При этом участники пары должны держаться за руки.

(Далее участники праздника берут клюшки и выполняют с ними общеразвивающие упражнения, которые предлагают им Морозы.)

«ЧЕТЫРЕ СТИХИИ»

Упражнение выполняют *стоя на месте.* «Земля» – руки вниз; «вода» – руки вперёд; «воздух» – руки вверх;

«огонь» – вращательные движения с клюшкой в разные стороны (как пропеллер у самолёта). Участники праздника выполняют каждое движение 6 раз.

«СИЛАЧИ»

Участники движутся по кругу, прижимая клюшку к груди и выставляя её вперёд на вытянутых руках. При движении в колонне необходимо соблюдать дистанцию. Всего участники должны пройти 6 кругов.

«ПОВОРОТЫ»

Участники встают в основную стойку, клюшка на лопатках. Поворот влево – исходное положение, затем поворот вправо – исходное положение. Упражнение необходимо повторить 3 раза.

«ПОДНИМИ ВЫШЕ»

Участники держат клюшку на вытянутых руках и идут вперёд, на каждом шагу пытаясь как можно выше поднять колено и достать им клюшку. Участники выполняют упражнение 8 раз.

«ПРИСЕДАНИЯ»

Участники встают в основную стойку, клюшку держат в двух руках перед грудью. Затем делают шаг вперёд, приставляют ногу, приседают, выставляют клюшку вперёд, возвращаются в исходное положение. Участники выполняют упражнение 8 раз.

Мороз Синий Нос:

Этой палкой бей смелее,
Чтоб удар был, как из пушки,

Эта палка – для хоккея,
И она зовётся…
(Клюшка)

Мороз Синий Нос: Дело в том, что мне как раз клюшки и не хватило. Непорядок! Давайте поиграем в интересную игру!

«ГДЕ ТВОЯ КЛЮШКА?»

Участники игры втыкают свои клюшки в снег на краю ледовой площадки и бегают по кругу вслед за водящим. Тот неожиданно подаёт команду разобрать клюшки. Все наперегонки бросаются к месту, где оставили свои клюшки. Не обязательно искать именно свою, можно взять любую. Водящий должен также взять чью-то клюшку, а тот, кто остался без клюшки, становится водящим.

Мороз Красный Нос: А сейчас настоящая хоккейная разминка!

«ГОНКА КЛЮШЕК»

Участники друг за другом ведут шайбу по кругу, затем расходятся в разные стороны и ведут шайбу в любом направлении. По сигналу участники снова должны встать в круг.

«ПО КРУГУ»

Участники ведут шайбу по кругу. По сигналу они должны развернуться и начать движение в другую сторону.

«ТОЧНЫЙ ПАС»

Участники парами передают друг другу шайбу,

стремясь совершить передачу как можно точнее.

Морозы отмечают самых ловких, умелых, быстрых.

Мороз Красный Нос:

Загадка эта нелегка:
Пишусь всегда через два **«к»**,
И мяч, и шайбу клюшкой бей,
А называюсь я…
(Хоккей)

Давайте сыграем ещё в одну интересную игру! Разделитесь на две команды, пусть одна команда будет «синяя», другая – «красная».

«ХОККЕИСТЫ»

Для эстафеты ставят по четыре ориентира для каждой команды. Дети ведут гимнастической палкой колечко, «змейкой» обегая ориентиры, добегают до указателя-ориентира, обходят его и быстро возвращаются к команде. Папы стоят на линии старта и держат в руках хоккейную клюшку и шайбу. Как только ребёнок пересекает линию старта, папа кладёт на лёд шайбу и ведёт её «змейкой». Обходит указатель-ориентир и возвращается к команде. Выигрывает команда, которая первой заканчивает эстафету.

Ведущая: Только что мы с вами были свидетелями интересного поединка. Наша ледовая дружина показала высокий класс спортивного мастерства.

Мороз Синий Нос: А сейчас внимание! Предстоит соревнование! Мы с Морозом Красным Носом рассказываем стихотворение, а вы делаете то, о чём в нём говорится.

(Команды участников лепят снеговиков в соответствии с текстом стихотворения. Всё для снеговиков должно быть подготовлено заранее.)

Мороз Красный Нос:

Белый-белый снежный ком.
Ком, который всем знаком.
С другом мы его скатали –
Станет ком снеговиком.

Мороз Синий Нос:

Первый ком и ком второй…
Третий будет головой.
Нос – морковка, шляпа – таз.
Угли чёрные для глаз.
Вот и руки – ветки,
Из метлы соседки,
Ноги – парочка галош…
Снеговик, как ты хорош!

Мороз Красный Нос: Друзья мои, а хотите чудо? Тогда закройте глаза!

(Звучит музыка, появляются два снеговика. У одного на шее – красный шарфик; у другого – синий. Один играет за синих, другой – за красных.)

Снеговик в синем шарфике:

Пусть я ростом невелик,
Но теперь у всех вокруг
Есть хороший снежный друг!

Снеговик в красном шарфике:

Человечек непростой,
Появляюсь я зимой,
А весною исчезаю,
Потому что быстро таю.

Дед Мороз Красный Нос: Милые Снеговички, вставайте-ка в свои команды, и мы продолжим наши весёлые соревнования!

На большом и снежном поле,
На площадке во дворе
Летает шайба хоккеиста –
Рада азарту, рада игре!

ЗАЛП ПО «ГОРОДКУ»

Две команды берут шайбы и встают за общей чертой. Перед каждой из команд на расстоянии восьми шагов ставят по городку. Обе команды одновременно дают «залп» шайбами, каждая по своему городку. Сбитые городки отставляются на шаг дальше. Затем следуют новые залпы. Сбиваемые городки каждый раз отодвигаются от черты на один шаг. Побеждает команда, сумевшая за условленное число залпов отодвинуть свой городок дальше всех. В один залп каждый игрок имеет право метнуть только один снежок. Переступать линию нельзя.

Ведущая: А сейчас предлагаю отправиться в путь на санках на Снежную поляну!

(Дети садятся на санки, папы их везут. Все участники праздника приезжают на Снежную поляну.)

Ведущая:

Словно бабушкин клубок,
С горки катится снежок,
Но клубок бежит – худеет,
А снежок наоборот!

Давайте слепим снежки и сыграем в интересную игру!

ИГРА-СОРЕВНОВАНИЕ «КТО БОЛЬШЕ!»

Дети и взрослые лепят снежки и на время забрасывают их в лунки с помощью клюшек. Выигрывает тот, кто забросит больше всего снежков.

Ведущая: А теперь давайте попросим наших болельщиков поддержать свои команды весёлыми кричалками, а команды пусть поддержат болельщиков!

(Ведущая начинает первую строку, болельщики и команды произносят слова следующей строки.)

Чтобы день твой был в порядке,
Начинай его с зарядки!
В здоровом теле – здоровый дух.
Кто делает зарядку – растёт богатырём.
Нам, смелым, и сильным, и ловким,

Со спортом всегда по пути!
Наш девиз: Не унывать!
Всё пройти и всё узнать!

Ведущая: А сейчас приготовьтесь сыграть в игру-соревнование!

«ХОРОВОД»

Участники встают в два круга, в одном – дети, в другом – взрослые. Затем участники лепят несколько небольших снежных комьев и кладут их в центр площадки. Затем берутся за руки и по сигналу начинают двигаться по кругу, причём каждый игрок стремится заставить своего соседа задеть какой-нибудь снежный ком в середине круга. Чтобы не задеть ком, игрок может отбегать, перепрыгивать через ком, упираться в землю, но не отпускать при этом рук своих соседей. Игрок, задевший ком или выпустивший руку соседа справа, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока в кругу не останутся три игрока. Они и считаются победителями. Разрешается тянуть друг друга только руками. Толкаться или ставить подножки нельзя. После выхода из игры очередного участника, задевшего ком, круг игроков начинает двигаться в другую сторону.

(После всех испытаний дети собираются возле украшенной ёлки, которая находится на Ёлочной поляне. Добираются на Ёлочную поляну на санках. Родители везут детей. На Ёлочной поляне подводят итоги, происходит награждение. Исполняются песни и танцы по желанию детей.)

Ведущая: Закончился наш праздник!

Мороз Красный Нос: И пусть мир движений подарит вам бодрость!

Мороз Синий Нос: Здоровье!

Снеговики: Счастье повседневного общения с физической культурой и спортом!

Все: До свидания! До новых встреч!

(Участники праздника провожают гостей.)

Спортивное развлечение для детей и родителей «Пусть свирепствует мороз – состоится лыжный кросс!» (с использованием игр с элементами зимних видов спорта)

Задачи:

• отрабатывать умения действовать согласованно в команде посредством игровых упражнений;

• способствовать комплексному развитию двигательных качеств;

• воспитывать стремление к достижению положительных результатов в игровых эстафетах;

• развивать у детей любовь к зимним видам спорта.

Участники:

• пять семейных команд в по 3 человека: мама, папа, ребёнок;

• Шарик;

• Матроскин.

Ход развлечения

(На утренней зарядке к детям в спортивный зал приходят Шарик и кот Матроскин, они приглашают детей во время прогулки отправиться в Простоквашино на лыжный стадион и устроить там весёлые состязания вместе с родителями. Затем дети и родители выходят на улицу на прогулку.)

Матроскин: Мы из Простоквашино приехали, друзья!

Мы выходим гулять
В это утро зимнее!
Нам не страшен мороз,
Пусть пугает стужею.
С ним холодною зимой
Очень крепко дружим мы!

Друзья! Уважаемые взрослые, девочки и мальчики! Лыжный сезон в разгаре! Наше Простоквашино уже наполнилось любителями лыжных прогулок. По снежным склонам, обгоняя друг друга, мчатся лыжники. Что может быть полезнее для здоровья, чем час активных занятий на открытом воздухе! А

лучшим способом закрепления умений и навыков катания на лыжах станут игры и соревнования, которые мы с Шариком для вас приготовили! **Матроскин:** Ах, лыжи мои, лыжи, –

Без вас я сам не свой.
Ну что на свете ближе
Мне снежною зимой?
На валенки нацепишь
Хрустящие ремни.
И день гоняешь целый,
И напролёт все дни.
Ну а потом чуть дышишь,
Чуть на ногах стоишь…
Ах, лыжи мои, лыжи –
Нет в мире лучше лыж!

(А. Васитова)

Шарик:

Вся земля в снегу,
Я на лыжах бегу,
Ты бежишь за мной.
Хорошо в лесу зимой:
Небо ярко-синее,
Ели, сосны в инее.
Снег сверкает под ногами.
Эй, ребята, кто за нами?

(А. Введенский)

Шарик:

К своему здоровью
Относись с любовью!
Подходи поближе –
Примеряй-ка лыжи!

(Шарик и кот Матроскин раздают детям и родителям лыжи и палки.)

Шарик:

Дети, родители, бегом на электричку, она отходит через пять минут!

Чтоб в снегу не провалиться,
Быстро, быстро мы помчимся!

(Участники бегут на полянку друг за другом трусцой, держа в руках лыжи и палки.)

А теперь идём по кругу,
Улыбаемся друг другу!

(В ожидании «электрички».)

Матроскин:

Здоровье, сила, ловкость –
Вот спорта пламенный завет.
Покажем нашу дружбу, смелость,
И всем друзьям своим мы шлём

Шарик и Матроскин: Большой привет!

Шарик:

Чтоб здоровым быть сполна,
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку
Сделаем-ка мы зарядку!

(Шарик и Матроскин показывают детям и взрослым упражнения с лыжными палками, дети и взрослые повторяют их.)

Шарик: А вот и наша электричка! Постройтесь парами и поехали!

(Дети в паре со взрослыми топающим шагом идут на лыжный стадион.)

Матроскин: Ура! Приехали! Сначала приглашаю вас в стартовый городок лыжного стадиона.

(Стартовый городок и лыжный стадион украшены разноцветными флажками, яркими плакатами, болельщики приветствуют участников.)

Шарик:

Загадаю вам загадки!
На белом просторе две ровные строчки,
А рядом бегут запятые да точки.
(Лыжня)
Кто по снегу быстро мчится,

Провалиться не боится?
(Лыжник)
Две полоски на снегу
Оставляет на бегу.
Я лечу от них стрелой,
А они опять за мной.
(Лыжня)
Подняв носок,
Бегут в лесок
Две новые, кленовые
Подошвы двухметровые.
В них поставил две ноги –
И по большим снегам беги! *(Лыжи)*
С горки я лечу стрелой,
Резвы кони подо мной.
Две полоски на снегу
Оставляют на бегу.
(Лыжи)

Матроскин: Молодцы!
(Ходит, рассматривает стартовый городок.)

А чьи это тут следы? Кто расхаживал по снегу?
Догадайся-ка по следу!
Каждый снежный этот след
Затаил в себе секрет.
Хитрая плутовка, рыжая головка,
Хвост пушистый – краса!
А зовут её…
(Лиса)

«ЛИСЬЯ ТРОПА»

В снегу заранее вытаптывают по периметру большого круга тропинку. Поперёк круга также прокладывают несколько тропинок. Там, где эти тропинки пересекаются с окружностью, делают небольшие кружки – «лисьи норки». Количество их должно быть меньше, чем число играющих: один игрок должен оставаться без норки. Водящий (охотник) становится в центре круга, остальные игроки (лисицы) занимают места в норках. У одной

лисицы нет своей норки, и охотник стремится поймать её. Бездомная лисица старается скрыться от погони в одну из нор и выгнать оттуда засевшую там другую лисицу. В одной норе не могут находиться одновременно две лисицы; выгнанная лисица должна искать себе новое место. Если же её поймает охотник, то пойманная лисица становится охотником, а прежний охотник – лисицей. Победителями считаются те, кто за время игры не попадался охотнику ни разу или побывал в роли охотника наименьшее число раз.

(Матроскин подводит итоги, отмечает самых быстрых и ловких игроков.)

Шарик: А сейчас вам предстоит показать своё мастерство в ходьбе на лыжах.

(Участники делятся на две команды.)

«ЛЫЖНИКИ»

Дети скользят на маленьких лыжах до указателя-ориентира. Как только носки лыж пересекут финишную линию, дети снимают лыжи, берут их в руки и бегут назад к команде, передав эстафету (рукой) родителям. Папа и мама скользят на двухместных лыжах до указателя-ориентира. Как только носки лыж пересекут финишную линию, родители снимают лыжи, берут их в руки и возвращаются в стартовый городок. Побеждает команда, которая финиширует первой.

«ИГРА С ПАЛКАМИ»

Каждая команда-участница делится на две группы с разным количеством игроков. Игроки строятся на противоположных сторонах площадки. Лыжник бежит вперёд к стоящей напротив колонне, передаёт свои палки первому игроку и встаёт в конец колонны. Первый игрок этой колонны, получив палки, бежит в обратную сторону, передаёт их впереди стоящему игроку противоположной колонны и встаёт в её конец и т. д. Игра заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке.

«ДВА ПРОПЕЛЛЕРА»

Опираясь на левую ногу, игрок должен выставить правую ногу так, чтобы она носком касалась снега. Подняв правую руку выше пояса, игрок должен выполнять горизонтальные круги рукой справа налево, а носком скользить по снегу слева направо. Победителем считается тот, кто выполнит это задание без ошибок.

«ЗАГОТОВЬ ДРОВА»

Игрок должен правой рукой «пилить дрова», а левой – «колоть» их. Победителем считается тот, кто дольше сможет выполнять эти движения без ошибок.

Матроскин:

Пусть мороз трещит
И вьюга в поле кружит,
Детки-крепыши не боятся стужи.
Молодцы у нас ребята – сильные, умелые,
Дружные, весёлые, быстрые и смелые.

«ПЯТНАШКИ»

Можно играть и с палками, и без палок. Проще, конечно, без палок – меньше возможности столкнуться. Один из игроков по жребию становится «пятнашкой». Теперь ему нужно догнать кого-то из своих товарищей. Игрок, которого он коснулся, останавливается, поднимает руку и громко объявляет: «Пятнашка – я!» Запрещается «давать сдачи». Если участники играют с лыжными палками, то не разрешается касаться ими друг друга. Водящему достаточно коснуться своей палкой лыжи игрока.

Матроскин: А теперь давайте устроим викторину для наших зрителей!

Назовите первую советскую олимпийскую чемпионку по лыжным гонкам среди женщин. *(Любовь Козырева)*

Шарик: Назовите российских олимпийских чемпионок по лыжным гонкам. *(Елена Лазутина, Ольга Данилова, Елена Вяльбе, Юлия Чепалова)*

Матроскин: От каких русских слов произошло слово лыжи? *(«Елозить», «лызгать» – скользить, убегать)*

Шарик:

Вы команды боевые,
И под силу вам вполне
Все рекорды мировые
Подарить родной семье.
Кто с детских лет со спортом дружит,
Всегда здоров, красив и ловок!

Давайте выполним ещё несколько увлекательных упражнений!

«СЛАЛОМ НА РАВНИНЕ»

На дистанции необходимо расставить флажки или лыжные палки. Огибая их то слева, то справа, надо пройти дистанцию туда и обратно. Побеждает тот, кто сделает это быстрее.

«ДЕТСКИЙ БИАТЛОН»

Биатлон – вид спорта, в котором сочетаются бег на лыжах и стрельба по цели. На середине лыжного маршрута устанавливают переносной щит. Первые участники команд берут старт одновременно. Пройдя первый этап, лыжник делает остановку, лепит снежок и бросает в цель. Если ему удалось попасть в щит, он продолжает путь, а следующий участник его команды получает право стартовать (судья даёт отмашку). Если цель поразить не удалось, то лыжник бросает снежки до тех пор, пока не попадёт. Выигрывает команда, которая раньше всех соберётся на финише.

Матроскин:

Лыжный спорт – нелёгкая работа.
А сказать точнее – тяжкий труд.
Ну а по душе кому охота
Заниматься им, тот, значит, крут.

«ВОРОТЦА»

Это конкурс для родителей, дети за них болеют. На дистанции в двух местах лыжные палки по две втыкают в снег, соединяя их верхние концы. Первые воротца должны находиться примерно в 4 метрах от старта, ещё через 4 метра ставится вторая арка из палок. Двигаясь по лыжне, участник опускается на одно колено и, продолжая отталкиваться палками, проскальзывает сквозь воротца, стоящие на пути. До следующих воротец лыжник должен двигаться в полуприседе. Проскользнув через вторые воротца, он должен распрямиться и как можно быстрее добежать до финиша. Если воротца упали, надо поставить их и лишь потом продолжить бег.

Шарик:

Спасибо, друзья! Вы все просто молодцы!
Давайте чаще встречаться!
Желаем приятных, весёлых компаний,
Ярких идей, сюрпризов, мечтаний и верных друзей!

Кот Матроскин:

Никогда не унывать,
Мир огромный познавать!

Шарик:

Пора, пора заканчивать,
Мы рады всем гостям.
Что выбрали вы время,
И заглянули к нам!

(Происходит награждение команд.)

Приложение

Приложение 1. План работы с родителями

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ	ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
Декабрь	1. Анкетирование с целью выявления отношения родителей по проблемам ФОД и физического воспитания	Собеседование с родителями. Анкетирование
	2. Работа над проектом «Строительство зимнего стадиона»	Совместная трудовая деятельность
	Консультации «Как выбрать лыжи для ребёнка», «Выбираем санки», «Санки, лыжи и коньки. Выбираем зимнее снаряжение»	Наглядная агитация, письменные консультации
Январь	Памятки родителям «Роль зимних забав в развитии ребёнка», «Снежные постройки», «Что пригодится на прогулке»	Письменная консультация
	«Твоё здоровье в твоих руках!»	Игра-практикум для родителей
	«Мир спорта, игр, затей для родителей, детей»	Совместное развлечение с родителями
	Об опыте семейного воспитания «Зимние игры и забавы»	Круглый стол. Видеопоказ

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ	ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
Февраль	Совместный праздник детей и родителей «Вот качусь я в санках по горе крутой!»	Привлечение родителей к совместному празднику, оформление костюмов, эмблем, подарков
	«Игры и упражнения с элементами спорта на зимнем стадионе»	Групповой практический тренинг с родителями. Устные консультации
	Конкурс рисунков «Наш зимний стадион»	Сотворчество родителей и детей
	Сменный информационный блок в родительском уголке «Роль семьи в физическом воспитании дошкольников в зимний период»	Письменная консультация
Март	Шкатулка вопросов «Здоровая семья»	Выставка методической литературы
	Групповые родительские собрания: отчёт о проделанной работе, обзор литературы	Выступления воспитателей, инструктора по физической культуре
Апрель	Анкета удовлетворённости родителей работой ДОО	Опрос родителей, анкетирование
	Анализ заболеваемости за зимний период	Сбор информации старшим воспитателем

Приложение 2

Оформление участков детского сада в зимний период

При изготовлении снежных построек необходимо учитывать следующие требования:

• снежные постройки и сам процесс их изготовления должны способствовать физическому, интеллектуальному и эстетическому развитию детей;

• постройки должны быть достаточно крепкими;

• постройки должны соответствовать требованиям

безопасности и возрасту детей;

• постройки должны соответствовать интересам детей, выявленным в ходе опроса о том, что бы они хотели видеть на участках;

• постройки должны отражать приоритетное направление деятельности ДОО и определённую тематическую направленность.

Использование снежных построек, мини-стадионов решает следующие задачи:

• укрепление дыхательной системы детей, формирование осознанных навыков регуляции дыхания, укрепление опорно-двигательного аппарата;

• профилактика простудных заболеваний;

• развитие двигательных способностей – выносливости, координации, силы;

• формирование потребности детей в движениях на улице в зимний период;

• закрепление знаний о климатических, природных особенностях родного края, влияющих на здоровье человека;

• воспитание здорового образа жизни.

Цветной стадион

Занятия на цветном стадионе проводятся систематически в каждой возрастной группе. Содержание их строится на программном материале с учётом особенностей детей каждого возрастного периода, их здоровья, физической подготовленности. Формы проведения занятий различные: обучающие, занятия в форме подвижных игр и игровых упражнений, сюжетные, тематические, обобщающие (контрольно-учётные) занятия.

Игровые упражнения на цветном стадионе

Игровые упражнения:

• ходьба по цветным дорожкам прямо, боком и приставным шагом;

• ходьба по определённому цвету;

• прыжки с продвижением вперёд на двух ногах и на одной ноге;

• сложные повороты;

• бег друг за другом;

• бег врассыпную;

• бег с выполнением различных игровых заданий;

• ведение шайбы по цветной дорожке до ориентира.

В ходе игр на цветном стадионе педагоги ненавязчиво помогают детям закрепить знания о цвете и форме. Дошкольники с большим удовольствием ищут цветные флажки, а также предметы, представляющие собой по форме шар, круг, прямоугольник, квадрат.

На морозе необходимо постоянно двигаться. Делать это можно разными способами. Для этого подойдут:

• ходьба и бег спинами друг к другу;
• парный бег (взявшись за руки);
• быстрая ходьба с подниманием предметов;
• бег спиной вперёд;
• слалом.

Катание на санках

При катании на санках дети выполняют разнообразные игровые упражнения: собрать разложенные предметы (снежки, флажки и др.), попасть снежками в цель, проехать под воротами из лыжных палок, игры «Не урони», «Подними», «Поверни», «Не задень», «Сними ленту», «Прокати санки по дорожке определённого цвета»; игры соревновательного характера, забавы, аттракционы, игры-эстафеты, сюжетные, бессюжетные, народные и хороводные подвижные игры: «Кто скорее», «Проезжай-бери», «Кто первым доедет до флажка», «Кто быстрее», «Ловкие и быстрые», «Санный поезд», «Черепахи», «Догони», «Я Мороз Красный Нос» и т. д.

Катаясь на высокой и низкой горках, дети расширяют и углубляют естественнонаучные представления. Опытным путём они определяют, что скорость спуска зависит от высоты горки и траектории спуска.

Также дети могут участвовать в самостоятельных играх и упражнениях на «Цветном стадионе»: «Чей ком больше», «По следам к секрету», «Следы», «Не выпустим льдинку из круга», «Попади снежком в мишень», «Сбей снежок» и т. д.

Очень интересная форма работы – проведение на «Цветном стадионе» занятий с использованием разновозрастного взаимодействия. Игровые упражнения на таких занятиях выполняются в разных вариантах:

• индивидуально;
• в парах;
• в команде;
• младшие дети выступают в качестве болельщиков.

Организация физкультурных занятий на «Цветном стадионе»

по принципу разновозрастной группы решает многие обу чающие, развивающие и воспитательные задачи. Совместные игры создают условия для радостных эмоциональных переживаний, способствуют установлению дружеских взаимоотношений, учат соблюдать дисциплину, способствуют развитию умения действовать в коллективе сверстников, а также способствуют формированию произвольности и ответственного отношения к деятельности. Также эти занятия воспитывают стремление проявлять заботу, внимание к младшим. Дети с удовольствием выполняют следующие игровые упражнения: «Походим», «Попрыгунчики», «По местам», «Толкачи», «А мы в гости к вам пришли», «Собери флажки», «Привези игрушку».

Солнышко лучистое

Большинство снежных построек в первую очередь способствуют повышению двигательной активности детей, укреплению их здоровья и физического развития. Например, можно построить из снега солнечный круг с лучиками-тропинками, через которые можно перешагивать, перепрыгивать, бегать с преодолением препятствий, использовать их как лабиринт и даже попытаться пройти по ним, сохранив равновесие. Гуляя на спортивной площадке, дети в игровой форме упражняются в количественном и порядковом счёте, считают лучики у солнышка, сравнивают их по цвету.

Снежные крепости

С целью развития у детей преодоления возможной боязни ограниченного замкнутого пространства и быстроты реакции можно использовать снежные крепости, где дошкольники развивают меткость и дальность броска, сражаются в снежном бою, пытаются попасть снежком в колпачок клоуна. Снежные крепости также способствуют развитию представлений о человеке в истории и культуре. Педагоги знакомят воспитанников с укладом жизни и традициями русского народа, рассказывают, как защищали крепость в военное время, как проходили масленичные народные игры «Взятие крепости», какими были детские забавы.

Разноцветные колечки, снежный городок

Учитывая приоритетные направления ДОО – физическое и художественно-эстетическое, было отдано предпочтение использованию различной цветовой гаммы при оформлении

снежных построек.

Какие прекрасные возможности для воспитания и развития детей кроются в снежном городке! В удивительном снежном городке дети с удовольствием играют, упражняются в ловкости, укрепляют здоровье, делают фотографии на память. К тому же пребывание на свежем воздухе в зимнее время имеет огромное значение для физического развития, закаливания, улучшения аппетита, укрепления органов дыхания.

Используя снежные постройки, дети упражняются в лазании и прыжках, развивают чувство равновесия. В морозную погоду постройки снежного городка используются для проведения разминки. В снежном городке можно организовать различные игровые упражнения: бег, прыжки вокруг сугробов или перебежки от одной постройки к другой и т. д. Также можно организовать такие игры, как «Фигуры», «Разноцветные горки», «Хлопушки», «Зайцы и волк».

Во время игр в снежном городке слышны звонкие детские голоса и весёлый смех, а это значит, что детям интересно проводить здесь время!

На площадке «Разноцветные колечки» по желанию детей также можно устраивать различные подвижные игры, такие как «Лисьи норки», «Найди свой цвет», «Попробуй догони», «Стойкий оловянный солдатик» и др.

Ледяной стадион

Ледяной стадион – прекрасное место для оздоровительных прогулок на открытом воздухе, для закаливания, физических упражнений. Благодаря совместным усилиям педагогов, сотрудников ДОО, воспитанников и их родителей ледяные стадионы появляются на игровых и спортивных площадках детских садов. Дети с удовольствием играют на них в хоккей и выполняют различные игровые упражнения: скольжение с выполнением различных заданий: в полуприседе, в полном приседе, боком, спиной вперёд, «Вертушка» (вращение вокруг себя), «Ванька-встанька» (вставать и приседать), «Вьюга» (кружение), «Проскользи и не упади».

Дети с большим удовольствием занимаются физкультурой, любят подвижные игры. Высшей формой подвижных игр являются спортивные игры. Этот вид игр имеет огромное значение в решении образовательных и воспитательных задач. Они способствуют развитию точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве. В игре детям приходится быстро принимать решения, что способствует развитию мышления,

скорости двигательной реакции на зрительные и слуховые сигналы. В ходе спортивных игр у детей формируются положительные нравственно-волевые черты характера.

Зимние развлечения с элементами спортивных игр требуют большей, чем в подвижных играх, собранности, организованности, наблюдательности, определённой, доступной детям техники движений, быстрой двигательной реакции.

Объединяющим признаком тех и других игр является общность оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, вызываемый ими эмоциональный подъём, возможность совершенствования движений. Обязательное соблюдение правил в играх способствует воспитанию выдержки, честности, дисциплины, ответственности перед командой, умению считаться с другими.

Таким образом, спортивные игры позволяют дошкольнику проявлять самостоятельность, активность, творчество, инициативу, формируют у них положительное отношение к спорту.

Любимым занятием детей является и игра в хоккей, которая требует большой ловкости, скорости реакции, умения координировать движения. Вначале дети играют с маленькими клюшками. В этот период руки ребёнка привыкают к клюшке, дети постепенно становятся более ловкими, учатся маневрировать, бить клюшкой по шайбе и т. д. Маленькими клюшками дети стараются загнать льдинку в лунку, круг или воротца, играют в игры «Передай шайбу», «Кто быстрее догонит шайбу до круга», «Снайперы», «Стоп!», «Гонки с шайбой», «Не выпусти шайбу из круга», «Сбей кеглю», «Ледяная карусель», «Загони в ворота», «Хоккеисты», свободные игры с клюшкой и шайбой и т. д.

С самого начала ребёнок должен научиться правильно и непринуждённо держать клюшку двумя руками – правой (сильной) рукой за конец палки, хватом сверху (отступив 1,5–2 см), а другой рукой – немного ниже хватом снизу. В руках игрока клюшка должна быть лёгкой и послушной. Для этого детям предлагается выполнять упражнения: махи руками с клюшкой, перенос клюшки вокруг туловища, перекладывание её из одной руки в другую, вращение клюшки двумя руками и т. д.

Хоккей как спортивная игра помогает детям приобрести смелость, быстроту реакции, ловкость; развивает глазомер, скоростно-силовые качества, воспитывает выдержку; способствует установлению взаимопонимания между игроками команды. Помимо развития двигательных качеств и умений, дети знакомятся с историей возникновения игры, с известными

хоккеистами.

Лабиринт и снежные дорожки

В детском саду можно соорудить лабиринт с разветвлениями и тупиками. Воспитанники с удовольствием бегают по дорожкам, обозначенным краской, одни из которых извилистые, а другие прямые.

Упражнения с лыжами

Огромную радость доставляет дошкольникам ходьба на лыжах. Лыжи – прекрасное средство физического развития ребёнка. Обучение детей передвижению на лыжах достаточно доступно, так как не требует создания особых условий.

Уже в начале нашего столетия передовые педагоги всё больше и больше уделяли внимание детскому лыжному спорту. На необходимость обучения детей ходьбе на лыжах обращали внимание врачи и педагоги Е. А. Аркин, А. А. Невский, Х. Л. Виленкина, Е. Г. Леви-Гориневская и многие другие.

Ходьба на лыжах способствует развитию у ребёнка координации движений и чувства равновесия, учит его быстро бегать, формирует умение ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц, средством закаливания.

Примеры упражнений, которые помогают детям привыкнуть к лыжам:

• приседать, стоя на двух лыжах;

• прыгать на месте с ноги на ногу или на двух лыжах;

• «Аист» – поднять согнутую в колене ногу, удерживая лыжу горизонтально;

• «Рисуем забор» – приставные шаги на лыжах в сторону;

• «Рисуем веер, снежинку» – поворот переступанием на месте вокруг пяток, а затем вокруг носков лыж, на 90 и на 360˚.

Важная роль при обучении детей ходьбе на лыжах отведена играм. Они вызывают у детей интерес к передвижению на лыжах, являются своеобразными упражнениями, при которых совершенствуются двигательные навыки ходьбы, спусков и подъёмов; развивается функция динамического равновесия. Игровые приёмы способствуют формированию умения управлять своими движениями. Кроме того, игры на лыжах формируют положительные черты характера, воспитывают настойчивость в

достижении определённых целей, способствуют развитию чувства товарищества, взаимопомощи.

В игры для детей дошкольного возраста можно привнести элементы соревнования, но только тогда, когда двигательный навык передвижения на лыжах уже сформирован. В таком случае всё внимание детей будет направлено на выполнение правил и развитие сюжета игры.

Детям будут интересны и полезны такие игры, как: «Пройди и не задень», «Трамвай», «Ходьба парами», «Тройками», «Попади в цель», «Поменяй флажки», «Будь внимателен», «Идите за мной», «Через препятствия», «Сороконожки». При проведении этих игр можно оформить участок детского сада флажками и ленточками, отметить старт и финиш.

Кроме игр со снегом и занимательных упражнений и забав, большим успехом у наших детей пользуются игры-эстафеты. Такие развлечения помогают проводить прогулки с детьми и состязания содержательно и весело. Примеры игр-эстафет: «Кто быстрее слепит снеговика», «Флажки», «Снежки», «Шагай шире», «Кто выше подбросит снежок», «Самые быстрые санки», «Попади в лунку», «Мой ком больше», «Снежный обгон», «Чей снеговик выше?», «Весёлый снеговик», «Тяни-толкай», «Ну-ка, берегись!», «Поразим мишень».

Кроме развивающего и воспитательного значения, правильно организованная и интересная прогулка вносит неоценимый вклад в здоровье воспитанников дошкольной образовательной организации.

Список источников

1. *Волошина Л. Н.* Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3–7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах / Л. Н. Волошина, Т. В. Курилова. – М.: Вентана-Граф, 2015. – 224 с.

2. *Волошина Л. Н., Курилова Т. В., Исаенко Ю. М.* Игровые физкультурные занятия в разновозрастной группе: учеб. – метод. пособие. – М.: АРКТИ, 2008. – 112 с.

3. Выходи играть во двор: парциальная программа / Л. Н. Волошина и др. Белгород: изд-во ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2015 г. – 44 с.

4. *Галанов А. С.* Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста: метод. пособие для воспитателя. – М.: Вентана-Граф, 2015. – 64 с.

5. *Выготский Л. С.* Вопросы детской психологии. – СПб., 1997. – 244 с.

6. *Кедрина Т. Я., Гелазония П. И.* Большая книга игр и развлечений для детей и родителей. – М.: Педагогика-ПРЕСС, 1992. – 244 с.

7. *Лесгафт П. Ф.* Об играх в семье / П. Ф. Лесгафт // Главные труды с комментариями профессоров В. А. Таймазова, Ю. Ф. Курамшина, А. Т. Марьяновича. – СПб.: ОАО «Печатный двор» им. А. М. Горького, 2006. – С. 429–440.

8. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155).

9. *Якуб С. К.* Вспомним забытые игры: научно-художественная литература. – М.: Детская литература, 1988. – 159 с.

10. *Яковлев В. П.* Игры для детей. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 158 с.

11. *Даль В. И.* «Пословицы русского народа». Белгород: «Белый город», 2012 г. – 312 с.

12. Интернет-ресурс http://detky.in.ua/dosug/zagadki/800zagadki-pro-zimnie-vidy-sporta.html.